

Mexikanischer Kürbiseintopf



vegetarisch

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Rezept für Kürbiseintopf nach mexikanischer Art mit Kidneybohnen, Mais und Tomaten. Vegan und auch geeignet für Baby und Kleinkind

Dieser Kürbiseintopf mit Kidneybohnen, Tomaten und Mais erinnert ein bisschen an Chilli con Carne, doch mein Rezept ist weder scharf noch fleischhaltig. Daher eignet sich dieser Kürbiseintopf auch sehr gut für kleine Kinder und alle, die sich vegetarisch ernähren möchten.

Für die Zubereitung braucht ihr etwa 10 Minuten - dazu kommt die Kochzeit, in der ich nur ab und zu umrühren müsst. Ein schnelles Essen, das sich super vorbereiten und später, gern auch mehrmals, erwärmen lässt.

Zutaten für 5 Portionen:

- ca. 650 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 TL Tomatenmark
- etwa 3 EL Mehl
- 3 EL Oregano, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Zimt
- 1/2 Apfel
- etwas Olivenöl

Arbeitszeit:

ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zuerst wascht ihr euren Kürbis, entfernt das Kerngehäuse und schneidet ihn in kindermundgerechte Würfel. Dasselbe macht ihr mit dem Apfel. Die Zwiebel schält ihr ebenfalls und würfelt sie sehr klein. Jetzt nehmt ihr euch einen großen Topf, gebt etwas Olivenöl hinein und bratet die Zwiebelwürfel darin für etwa 2 Minuten glasig an.

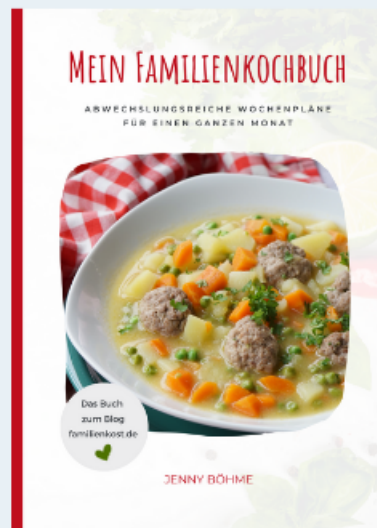
Gebt die Kürbis- und Apfelwürfel dazu und lasst sie für 3 Minuten mit braten. Anschließend rührt ihr das Tomatenmark unter. Bestäubt alles dünn mit dem Mehl und rührt kräftig um, so dass es sich verteilt. Jetzt kommen gleich die Tomaten und das Wasser mit der Gemüsebrühe dazu. Lasst alles richtig aufkochen und dann 20 Minuten lang bei schwacher Hitze und mit Deckel köcheln.

In der Zwischenzeit spült ihr die Kidneybohnen unter Wasser gut ab und gebt sie nach 20 Minuten zusammen mit dem Mais in den Topf zum Kürbiseintopf. Würzt euren Kürbiseintopf nun noch mit dem Oregano, dem Zimt und dem Kreuzkümmel und lasst ihn euch dann gut schmecken.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Dieser Kürbiseintopf schmeckt sehr gut pur oder mit frischem Brot. Unsere Kinder lieben ihn mit Tortilla Chips :-)