

Herbstlicher Kürbiseintopf

Thema: Fruchtig, frisch – auch als ein leichtes Abendessen geeignet
Saison: immer dann, wenn frischer Kürbis verfügbar
Besonderheit: Die Gemüsezutaten können auch nach Saison variiert werden
(der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt)
Zu Beachten: wir bevorzugen immer Rinderfaschiertes, wer möchte kann auch gemischtes Faschiertes nehmen

Zutaten / Einkaufsliste

(für ca. 4 Portionen)

3	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
300 g	Butternusskürbis
300 g	Rinderfaschiertes
500 ml	Gemüsebrühe
200 g	Fisolen
1 Becher	Sauerrahm
1 EL	Balsamico Essig (dunkel)
1 EL	Mehl
n.B.	Öl
n.B.	Salz und Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver



Zubereitung

Die Zwiebel klein würfelig schneiden und in Öl anbraten. Das Faschierte dazugeben und mitrösten (gut zerteilen, damit es „klein krümmelig“ wird). Den klein gehackten Knoblauch, den in Würfeln geschnittenen Kürbis, sowie die halbierten Fisolen (roh) dazugeben und mitbraten. Mit Balsamicoessig ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, sowie dem Paprikapulver würzig abschmecken und so lange köcheln, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Den Sauerrahm mit dem Mehl verrühren und zum Schluss in den Eintopf einrühren, kurz aufkochen lassen und servieren.

Beilage:

Als Beilage empfehlen wir Reis

Gutes Gelingen und Guten Appetit