Eichelkürbis-Eintopf

An Werktagen liebe ich einfache Mahlzeiten, die möglichst schnell zubereitet werden können. Dabei achte ich darauf, dass ich soviel davon mache, dass genug für mein Mittagessen am nächsten Tag übrig bleibt! Die Vorbereitungszeit für diesen Eintopf beträgt 10 Minuten, die Kochzeit 30 min. (20 davon muß nichts gemacht werden). Es ist der perfekte gesunde Eintopf, besonders, wenn die kälteren Monate vor der Türe stehen!.

Um daraus eine noch gesündere Mahlzeit zu machen, habe ich ein paar Vollwertkost-Pulver hinzugefügt: fermentierte Rote Bete und fermentierten Ingwer. Sie können den Eintopf auch in einem Crock-Pot (Schongarer) zubereiten.

Zutaten

- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose Cannellini-Bohnen (weiße Kidney-Bohnen), gut abgetropft und abgespült
- 1 mittelgroße Zwiebel (gewürfelt)
- 1-2 Knoblauchzehen (fein gewürfelt)
- 1 kleiner Eichelkürbis (rund 3 Cups), in Würfel geschnitten (Sie müssen ihn nicht schälen, aber wenn Sie es vorziehen, können Sie es tun)
- 2 Cups Gemüsebrühe
- 1 Cup Quinoa, ungekocht (dreifarbige)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL NAHANI Fermentierter Ingwer
- 1 EL NAHANI Fermentierte RoteBete
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll Grünkohl / Kale (kleingeschnitten)
- Frische Petersilie zum Abschmecken

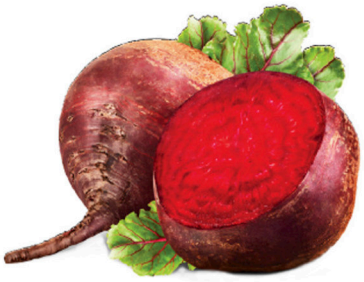
Zubereitung

» Zwiebeln mit 3 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 Minuten in einem Topf anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute anbraten. Den Kürbis dazugeben und 3 Minuten kochen. Dann Quinoa hinzufügen, gut umrühren und weitere 3 Minuten kochen. Paprika, Kreuzkümmel, Salz und Ahornsirup dazugeben und gut umrühren, bevor Sie die passierten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen. Danach erneut umrühren.

» Mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen (bis der Kürbis weich ist). Dann Grünkohl, Cannellini-Bohnen, Petersilie, fermentierten Ingwer und fermentierte Rote Bete dazugeben. Vor dem Servieren gut umrühren. Guten Appetit!

Ergibt 6 Portionen.

Kate D. Bunting
ist eine British-Kanadische Gesund-leben-und-essen-Bloggerin auf „Kate & Zest", Veganerin, Weltreisende... und ziemlich einfallsreich.
kateandzest.com



CUP
in der Küche verwendete angloamerikanische Maßeinheit; entspricht ca. 250 ml bzw. 250 cm³