



Mexikanischer Kürbis – Onepot

Sparfuchs kocht mit

Die kältere Jahreszeit steht vor der Tür – und damit die Hochsaison für Suppen und Eintöpfe. Seit einigen Jahren bereichert ein beliebter Food-Trend die Klassiker: One-Pots. Das Prinzip setzt auf Effizienz: Sämtliche Zutaten wandern nacheinander – abgestimmt auf ihre jeweilige Garzeit – in einen einzigen Topf. Das spart Zeit, Strom und Abwasch. Im Mittelpunkt stehen dabei knackiges Gemüse und hochwertige Sattmacher wie Kichererbsen oder Linsen. Lassen Sie sich von einem herbstlichen One-Pot-Gericht inspirieren!

Zutaten für 4 Personen

650 g Hokkaido-Kürbis

800 g Tomaten in Stücken
(gern aus der Dose)

1 Dose Mais

1 Dose Kidneybohnen

1 Zwiebel

500 ml Gemüsebrühe

3 TL Tomatenmark

3 EL Weizenmehl

3 EL Oregano

1 TL Zimt

½ Apfel

1 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

saure Sahne oder Schmand

Zubereitungszeit: 30 min

Backzeit: 15–20 min

So wird's gemacht

- ➔ Den Kürbis waschen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für etwa 2 Minuten glasig anbraten.
- ➔ Die Kürbis- und Apfelwürfel dazugeben und für 3 Minuten mitdünsten. Das Tomatenmark unterrühren. Nun alles dünn mit dem Mehl bestäuben und kräftig umrühren, so dass es sich verteilt.
- ➔ Jetzt die Tomaten dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. Alles richtig aufkochen lassen und dann 15 bis 20 Minuten lang bei schwacher Hitze und mit Deckel köcheln.
- ➔ Nach 15 Minuten den Mais und die Kidneybohnen in den Topf geben. Den Kürbiseintopf nun noch mit Oregano, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Gern kann beim Servieren ein Klecks saure Sahne oder Schmand dazugegeben werden.