



Foto: Elena\_Danileiko von Getty Images via canva.com

# Bohnen-Kürbis-Cintopf

## ZUTATEN 2 PORTIONEN

- 200 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 300 g weiße Bohnen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 kleinere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert oder edelsüß
- 1/2 TL Salz
- 2 EL frischer Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- Kochwasser für Kürbis

## ZUBEREITUNG | ETWA 35 MINUTEN (OHNE KOCHZEIT)

1. **Kürbis** waschen, schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 15 bis 25 min. (je nach Sorte) gar kochen. Das **Kochwasser** über ein Sieb abgießen und den Kürbis warm halten.
2. **Knoblauch** schälen und fein reiben oder pressen. **Zwiebel** ebenfalls schälen und fein hacken. **Bohnen** nach Bedarf über ein Sieb abtropfen lassen.
3. **Öl** in einem größeren Topf erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebeln** bei mittlerer Hitze darin in etwa 6 bis 8 min. glasig andünsten.
4. **Tomatenmark** gut unterrühren und für weitere 2 min. anbraten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen. 1/2 TL **Salz**, **Paprikapulver** und **Bohnen** ebenfalls hinzufügen und alles miteinander vermengen. Alle **Zutaten** einmal aufkochen lassen und dann den Topf mit einem Deckel verschließen.
5. Den **Eintopf** bei mäßiger Hitze und unter gelegentlichem Rühren für etwa 10 min. köcheln lassen. Anschließend die **Kürbiswürfel** unter-heben und mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen.