

MEXIKANISCHER KÜRBISEINTOPF

- 1 Kürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Kürbishälften in kleine Stücke schneiden.
- 2 Zwiebel häuten, halbieren und würfeln.
- 3 Apfel waschen und in Apfelviertel schneiden, ein Apfelviertel würfeln.
- 4 Öl in Pfanne erhitzen, Kürbis-, Apfel- und Zwiebelwürfel rösten.
- 5 Tomatenmark und Dinkelmehl dazugeben.
- 6 Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen.
- 7 Kürbiseintopf ca. 25 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
- 8 Kidneybohnen, Mais und Gewürze hinzugeben, mit einem Klecks Kürbiskernöl garnieren, Kürbiseintopf genießen.