

HAUPTGANG

KARTOFFEL-KÜRBIS-MARONI
EINTOPF

★★★★★ (10)

35 MINUTEN
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

500 g Butternusskürbis
500 g festkochende Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
3 EL HOLL-Rapsöl
4 EL Tomatenpüree
2 EL Harissa
2 TL Ras el-Hanout
 (Gewürzmischung)
1 Zimtstange

6 dl Gemüsebouillon
200 g gefrorene Maroni,
 aufgetaut
etwas Salz & Pfeffer

Couscous

240 g Couscous
4 dl Wasser
½ TL Salz
1 EL Rapsöl
etwas Pfeffer

Zum Servieren

200 g (veganes) Naturejoghurt
½ Bund Minze, grob gehackt

ZUBEREITUNG

- 1 Den Kürbis rüsten: schälen, Kerne entfernen. In grobe (ca. 4 cm) Würfel schneiden. Die Kartoffeln gründlich waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel in Spalten schneiden und den Knoblauch fein hacken.
- 2 Das Öl in einem Bräter erhitzen. Den Kürbis mit den Kartoffeln zugeben. Etwa 3 bis 4 Minuten kräftig anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch zugeben und weitere 2 bis 3 Minuten anbraten bis sie leicht Farbe annehmen.
- 3 Das Tomatenpüree, Harissa, Ras el-Hanout und die Zimtstange zugeben. Mit der Gemüsebouillon aufgiessen und zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 10 Minuten leicht kochen lassen, bis die Kartoffeln und der Kürbis fast gar sind.
- 4 Die Maroni zugeben. Weitere 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen bis der Kürbis und die Kartoffeln gar sind und die Sauce sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Joghurt und Minze anrichten.
- 5 Zubereitung Couscous : Während der Eintopf kocht, den Couscous in eine Schüssel geben. Wasser mit Salz aufkochen und über den Couscous giessen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel lockern, Butter oder Öl unterheben, würzen. Bis zum Servieren warmhalten.

TIPP

Statt Butternusskürbis kann auch Hokkaidokürbis verwendet werden.