

Muskatkürbis-Bohneneintopf mit Rind und Chili



[caption id="attachment_11415" align="aligncenter" width="822" caption="Zum feurigen Eintopf schmeckt ein frisch gezapftes Bier aus dem Krug..."]

Unsere heutige Rezeptur erinnert etwas an das populäre Eintopfgericht 'Chili con Carne'. Grundlage sind gebratene Zwiebeln, Knoblauch und Rinderhackfleisch. Die Bohnen und Tomatenstücke geben dem Eintopf eine cremige und sättigende Struktur. Als Hauptdarsteller bringt fruchtiger Kürbis Frische und Farbe. Und für die Schärfe darf Chili nicht fehlen. Hier die komplette Rezeptur:

Zutaten

für ca. 8 Portionen

- 500 g Muskatkürbis
- 400 g Rinderhackfleisch
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Lauch
- 1 kleine Dose weiße Bohnen
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 200 g Tomaten
- 0,3 Liter Rinderbrühe (am besten selbst gemacht)
- 0,2 Liter Gemüsesaft
- Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Majoran, Chili
- Öl zum Anbraten
- Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung

Die Zwiebeln, den Lauch und den Kürbis schälen, würfeln und die geschälte Knoblauchzehe fein schneiden. In einem Topf die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit etwas Öl 2-3 Minuten glasig braten. Das Hackfleisch zugeben und weitere 4-5 Minuten unter rühren anbraten.

Jetzt die Kürbiswürfel, Bohnen, die gehackten Tomaten, Rinderbrühe und Gemüsesaft dazu geben. Bei mittlerer bis kleiner Hitze 15-20 Minuten sanft köcheln. Zum Schluss die Lauchwürfel unterrühren und 2-3 Minuten rührend köcheln. Mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Servieren mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Jeweils zwei dünne Strudelblätter (z.B. Filoteig oder Brigadeteig) über eine kleine Metallschüssel legen und im Ofen bei 160°C 5-6 Minuten knusprig backen. In diesen Strudelschalen die Eintöpfe servieren.

