Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Muskatkürbis-Bohneneintopf

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.