

Kürbiseintopf

Zutaten:

2 mittelgroße Zwiebeln
40 g Margarine
500 ml Wasser
700 g Kürbis (in Würfeln)
500 g Kartoffeln (in Würfeln)
2 Stangen Lauch (in Ringen)
1 TL Gemüse-Hefebühe (evtl. aus Extrakt)
1 TL weiße Pfefferkörner
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
1 TL Kümmel
3 Tomaten

Zubereitung:

Zwiebeln in Würfel schneiden und andünsten. Kartoffeln würfeln, zugeben. Mit der gelösten Brühe aufgießen. Circa zehn Minuten garen (bei eingefrorenem Kürbis kürzere Zeit!), dann die Gewürze, den Lauch und den Kürbis zugeben. Nochmals zehn Minuten dünsten. Tomaten enthäuten, achteln und vor dem Servieren zugeben.

Guten Appetit!

aus: Reformhaus Heft