

Kürbis-Bohnen-Eintopf mit Mettenden

 happy-mahlzeit.com/2019/11/26/kuerbis-bohnen-eintopf-mit-mettenden/

Zutaten für 4 Personen:

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g weiße Bohnenkerne
- 20g Butter
- 700ml Gemüsebrühe
- 2 Mettenden
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 3cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kürbis darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, aber noch leicht Biss hat.

Die vorgegarten und gut abgetropften Bohnenkerne zugeben und kurz mitkochen lassen.

Die Mettenden in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Rapsöl anbraten. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter klein hacken und zu den Mettenden geben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Die gebratenen Mettenden in den Eintopf geben.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 25.10.2014

Prominenter Gast: Nova Meierhenrich