



Seitan-Kürbis Eintopf



Mittel



40 Minuten



4 Personen

ZUTATEN

- 1/2 Hokkaido Kürbis
- 1 Zwiebel
- Handvoll Lauchringe
- 3 El Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- Eine Packung Hiel Seitan Faschiertes
- 200g Kidneybohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 1/2 TL Paprika Gewürz
- 1/2 TL Koriander
- Chili Flocken
- 1 TL Rosmarin/Quendel

TOPPING

- Reis
- Qvark



ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten (evt. Wasser hinzugeben)
- 2 Lauch, Gewürze und Tomatenmark hinzugeben und kurz anschwitzen
Kleingeschnittenen Hokkaido hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufkochen lassen und 15 min köcheln lassen (bis der Kürbis bissfest ist)
- 3 Hiel Seitan Faschiertes und Kidneybohnen einrühren und weitere 10 min köcheln lassen
- 4 Falls der Eintopf zu flüssig ist, mit Maizena binden
- 5 Mit Reis und Qvark servieren und genießen

