Kürbis-Eintopf mit Gewürz-Reis

Mengenangaben: 4 Personen

Zutaten für Kürbiseintopf:

1	mittelgroßer Kürbis
1	Zwiebel
2 große	Kartoffeln
2 große	Karotten
½	Wasser
	Suppenwürze oder Sojasauce
½ TL	Thymian
1 Ms	Curcuma, Paprikapulver
1 EL	Öl

Zutaten für Gewürz-Reis

3 Tassen	Reis
4 ½ Tassen	Wasser
1 Kapsel	Kardamom
2	Gewürznelken
2cm	Zimtstange
1 TL	Öl
	Salz

Zubereitung

Kürbis schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden.
Kartoffeln schälen und klein schneiden, Karotten klein schneiden.
Zwiebel klein schneiden.

In einem großen Topf Öl erhitzen, Zwiebel darin anrösten, restliches Gemüse dazugeben und mit heißem Wasser aufgießen. Mit Suppenwürze und/oder Soja-Sauce würzen.
Kürbiseintopf ca.15 Minuten leicht köcheln lassen.
Nach Ende der Garzeit mit dem Stabmixer einige Male kurz pürieren, sodass der Eintopf sämiger wird. Eventuell mit Maismehl eindicken.

In der Zwischenzeit in einem Topf Öl erhitzen und die Gewürze dazugeben.
Reis waschen und zu den Gewürzen in den Topf geben, kurz anrösten.
Anschließend mit heißem Wasser aufgießen, salzen, umrühren und aufkochen lassen. Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Wasser vom Reis aufgenommen wurde. Immer wieder umrühren!
Wenn der Reis weich ist, die Gewürze entfernen.

Kürbiseintopf mit Gewürz-Reis servieren.

Guten Appetit!

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin