

Schnell & einfach: Kürbis-Topf



Zutaten So wird's gemacht:

Für 4-5 Personen	Hokkaido halbieren, aushöhlen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
30 ml Olivenöl	Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz anschwitzen, Kürbisstücke hinzugeben und gut von allen Seiten anbraten. Paprikapulver hinzugeben und mitbraten. Basmatireis einrühren, mit Tomaten aus der Dose und Gemüsebrühe ablöschen.
1 Zwiebel	Kurz aufkochen. Die restlichen Zutaten bis auf Salz und Pfeffer einrühren und die Masse bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, dabei zwischendurch gut umrühren. Zum Schluss nochmals abschmecken und nach Belieben Salzen und Pfeffern.
1 Knoblauchzehe	
1 kleiner Hokkaido	
3 EL Paprikapulver	
250 g Basmatireis	
400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)	
400 ml Gemüsebrühe	
3 EL Tomatenmark	
1 EL getr. Oregano	
1 TL getr. Majoran	
1 EL getr. Petersilie	
1 Msp. Kreuzkümmel	
1 TL Chiliflocken	
Salz & Pfeffer nach Belieben	

