

Gemüse-Erdnuss-Eintopf mit Quinoa-Reis

Dieser herrlich schmackhafte Eintopf ist nicht nur einfach in der Zubereitung, sondern liefert auch viele Vitamine und Nährstoffe. Wir finden das Gericht passt perfekt für kalte Wintertage, da es lange satt hält und auch mit der cremigen Konsistenz voll punktet. In unserem Freundes- und Familienkreis schmeckt es eigentlich jedem, außer den Erdnussfeinden oder -allergikern.



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3-4 Portionen

für den Eintopf:

- 1 große gelbe Zwiebel in Würfel geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Stück Ingwer fein gehackt oder gerieben (ca. 8-10g)
- 350g mehligkochende Kartoffeln in mundgerechte Würfel geschnitten
- 3 EL Tomatenmark
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL mildes Currypulver
- 250g Hokkaido-Kürbis in Würfel geschnitten
- 1 rote Paprikaschote in Stücke geschnitten
- 2 kleine Zucchini in Ringe geschnitten (ca. 300g)
- 2 EL Erdnussbutter
- Gemüsebrühe (ca. 400-450ml)
- Saft einer ½ Limette
- 1 ½ EL Tamari
- Salz und Pfeffer
- Schwarzkümmelsamen
- das Grün einer Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten

für den Quinoa-Reis:

- 180g Quinoa und Reis zu gleichen Teilen gemischt und gut gewaschen
- 1 TL vegane Butter
- 500ml Wasser
- Salz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, die Frühlingszwiebeln und die Kreuzkümmelsamen mit einer Prise Salz glasig anbraten.
2. Den Knoblauch, den Ingwer und die Kartoffeln dazugeben und kurz mitrösten.
3. Nun das Tomatenmark, das Kurkuma- und Currypulver unterrühren und für eine weitere Minute unter Rühren mitbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen (das Gemüse sollte gut bedeckt sein), mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt für ca. 10-12 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit bereiten wir den Quinoa-Reis zu. Dafür die Butter in einem Topf schmelzen und die Quinoa-Reis-Mischung glasig anbraten. Mit Wasser ablöschen und mit Salz würzen. Bei geringer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Getreide die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist.
6. Den Kürbis und die Paprikaschote zum Eintopf geben und für weitere 15 Minuten halb zugedeckt garen. Wenn nötig, noch etwas Brühe zugeben.
7. Zum Schluss die in Scheiben geschnittenen Zucchini und die Erdnussbutter unter den Eintopf mischen und nochmals 5 Minuten leise köcheln.
8. Mit Limettensaft, Tamari, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
9. Den Kartoffel-Kürbis-Erdnuss-Eintopf mit Schwarzkümmelsamen bestreuen, mit Frühlingszwiebeln toppen und mit der Quinoa-Reis-Mischung servieren!



Rezeptbeschreibung

Ihr könnt das Rezept natürlich euren eigenen Vorlieben anpassen und andere Gemüsesorten nehmen, wie zum Beispiel Süßkartoffeln, Melanzani (Aubergine), Spinat, Grünkohl oder Bohnen. Durch den Quinoa wird der Nährstoffgehalt des Gerichts ordentlich aufgewertet - er ist eine sehr gute Quelle für hochwertiges, pflanzliches Eiweiß. Außerdem punktet Quinoa mit reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Zink und Mangan.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto ☺

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik