

Scharfer Kürbistopf mit Spinat



GEMÜSE DER SAISON

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Kürbis samt der Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kürbisstücke rundum 4 Minuten anbraten.
3. Dann die Schalotten, den gepressten Knoblauch, Ingwer und 1 TL Ras el Hanout hinzugeben. 1 Minute mitbraten. Dann die Tomaten, den Agavendicksaft und die Brühe hinzugeben, bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 10 Minuten kochen und dabei gelegentlich umrühren.
4. Die Kürbiskerne fettfrei in einer Pfanne anrösten.
5. Zum Schluss den frischen Spinat unterheben, noch einmal 1-2 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco nach Geschmack würzen.
6. Den fertigen Kürbistopf mit den Kürbiskernen garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 350 g Hokkaido Kürbis
- 150 g Blattspinat
- 150 g Tomaten, Konserve
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten (ca. 40 g)
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Ingwer, gerieben
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Rapsöl
- Ras el Hanout
- Tabasco
- Salz / Pfeffer



486 kcal
Kalorien



34 g
Kohlenhydrate



15 g
Fett



15 g
Eiweiß



9 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff