

# AKTIONSREZEPT



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe Ausgabe 5/2023 – Schlemmen im Herbst



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

## Eintopf

1,1 kg Muskat-Kürbis  
(oder Butternut- oder Hokkaidokürbis)  
100 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
350 g Lauch  
600 g vorwiegend  
festkochende  
Kartoffeln  
3 EL Olivenöl  
200 ml trockener  
Weißwein (oder  
Gemüsebrühe)  
2 EL Gemüsebrühe-  
pulver  
Salz  
schwarzer Pfeffer

1–2 Msp. Cayenne-  
pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
½ Bund Thymian  
(ca. 10 g)  
1–2 EL Zitronensaft

## Croûtons

40 g Montello  
am Stück (oder  
Parmesan)  
3 Scheiben Vollkorn-  
brot (à ca. 60 g)  
2 EL Bratolivenöl

## Außerdem

1 Bund glatte  
Petersilie (ca. 20 g)  
100 g Schmand

## Kürbiseintopf mit Käsecroûtons

**1.** Für den Eintopf Kürbis halbieren, Kerne und faseriges Gewebe entfernen, Hälften in Spalten schneiden, schälen (s. Tipp) und Spalten 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und grob würfeln. Knoblauch schälen und quer in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und Hälften in 0,7 cm breite Halbringe schneiden. Kartoffeln schälen und 1,5 cm groß würfeln.

**2.** Olivenöl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Kartoffeln zugeben und 1 Minute mitanschwitzen. Mit Wein ablöschen, aufkochen und 1 Minute etwas einkochen lassen. 1 l Wasser, Brühepulver, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer und Lorbeerblätter zugeben, alles aufkochen und im geschlossenen Topf 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zur Seite stellen. Für die Croûtons Käse fein reiben und ebenfalls zur Seite stellen. Weiter für den Eintopf Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit Kürbis und Lauch zu den Kartoffeln geben. Alles nochmals aufkochen

und im geschlossenen Topf 10 Minuten bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

**3.** Inzwischen weiter für die Croûtons Brot 1 cm groß würfeln. Bratöl in großer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anrösten. Ggf. auf mittlere Hitze reduzieren, zur Seite gestellten Käse unterrühren, kurz schmelzen und leicht bräunen lassen. Croûtons leicht pfeffern und ggf. salzen. Eintopf mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ggf. Cayennepfeffer abschmecken. Lorbeerblätter entfernen und Eintopf auf 4 Schalen portionieren. Je 1 Klecks Schmand sowie Croûtons daraufgeben und mit zur Seite gestellter Petersilie bestreut servieren.

**Dauer:** ca. 55 Minuten

**Pro Portion:** ca. 492 kcal | 2064 kJ | 14 g EW | 61 g KH | 19 g F | 4,2 BE

## KÜCHEN-TIPP

> Schneiden Sie den Muskat-Kürbis entlang seiner Einkerbungen in Spalten. Diese lassen sich prima mit einem guten Sparschäler oder scharfen Messer schälen.



**JETZT NEU:**  
bis 19.10.2023  
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

[www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)