



Butternusskürbiseintopf mit Zucchini und Tofu

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Butternusskürbis
- 400 g Zucchini
- 200 g geräucherten Tofu
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Majoran
- Salz
- 1 Liter Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker
- 1 EL Rapsöl



Zubereitung:

1. Kürbis waschen, in zwei Hälften schneiden, die Kerne mit einem Löffel entfernen, zur Seite geben und den Kürbis in große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in Rapsöl glasig anschwitzen. Kürbiswürfel hinzufügen, mit Salz, Paprikapulver, Majoran und dem geschälten und durch die Presse gedrückten Knoblauch würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, Enden abschneiden und in kleine Würfel schneiden. Tofu abgießen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Die Hälfte der Kürbisstücke aus dem Topf heben und den restlichen Inhalt mit einem Stabmixer pürieren. So erhält man eine sämige Konsistenz. Kürbisstücke gemeinsam mit dem Tofu und den Zucchiniwürfeln dem Eintopf hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, nochmals abschmecken.
5. Zu guter Letzt, können Sie die Kürbiskerne mit etwas Salz in Öl knusprig braten und über den Eintopf streuen oder einfach so knabbern.

Viel Spaß beim Zubereiten und gutes Gelingen!

Ihre Elisabeth Polster

ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at