MEIN GENUSS



Kürbis-Chili mit weißen Bohnen



It’s a match!

It's a match! Unser Kürbis Gewürz gibt diesem Soulfood ein angenehm süßes Aroma mit leicht pikanter Note!

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein reiben. Das Olivenöl mit den gehackten Zwiebeln und dem Knoblauch in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Die Karotten und die Selleriestangen würfeln und zum Topfinhalt hinzugeben. 5 Minuten unter ständigem Rühren schmoren lassen.
3. Salz, Chili und Kürbis Gewürz zu der Karotten-Sellerie-Zwiebel Mischung geben und kurz umrühren.
4. Das Kürbispüree (z.B Hokkaidokürbis), die Tomaten, die weißen Bohnen und die Gemüsebrühe in den Topf geben und aufkochen. Mit geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die getrockneten Kräuter hinzufügen, anschließend je nach gewünschter cremigen Konsistenz Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

45 ml Olivenöl
1 Zwiebel
2 Karotten, gewürfelt
2 Selleriestangen, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gerieben
3 TL Kürbisgewürz
1 TL Chili
1 TL Salz
0.5 TL Thymian
0.5 TL Rosmarin
0.5 TL Salbei
285 g Kürbispüree
400 g geschälte Tomaten (Dosentomaten)
850 g weiße Bohnen
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne (oder vegane Alternative)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 20.05.2027.