



© FomaA – stock.adobe.com

KÜRBIS-BOHNEN-ALLERLEI

(10 Kinderportionen)

Zutaten:

200 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 700 g Hokkaidokürbis, 3 Stangensellerie, 1 TL Paprikapulver (mittelscharf), 1 TL Paprikapulver (edelsüß), 1 Zweig Bohnenkraut, 600 ml Gemüsebrühe, 500 g gegarte weiße Bohnen, Pfeffer, Jodsalz, 1 Spritzer Balsamico Essig, 1 Bund Petersilie

So wird's gemacht:

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Stangensellerie waschen und in schmale Streifen schneiden. Kürbis gut reinigen, Kerne entfernen und das Hokkaido-Fleisch klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Erst Kürbis und Sellerie hinzufügen, dann Paprika und alles kurz erhitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Bohnenkraut dazu geben und alles auf mittlerer Flamme garen. Kurz bevor der Kürbis ganz weich ist, Bohnen dazu geben und noch ein paar Minuten einkochen lassen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Petersilie zum Bestreuen dazu reichen.

Tipp:

- Dazu passt Kartoffelstampf.