

ERDNUSS-KÄFERBOHNEN-EINTOPF MIT KOKOS-QUINOA

PORTIONEN: 4



BIERTIPP:

Rieder März



ZUTATEN

Eintopf

2 EL Kürbiskernöl (plus etwas zum Beträufeln am Schluss)
1 große Zwiebel – feingewürfelt
2 Knoblauchzehen – gehackt
1 daumengroßes Stück Ingwer – fein gehackt
1 rote Chili – entkernt und fein gehackt
1 TL Kreuzkümmel – gemahlen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 mittelgroße Süßkartoffel – geschält / in 1,5 cm würfeln
400 g Dosentomaten (oder Passata)
3 EL Erdnussmus
500 ml Gemüsesuppe
400 g gekochte Käferbohnen – aus dem Glas oder selbst gekocht
150 g Mais – Dose oder TK / abgetropft
50 g Kokosflocken
Salz
Pfeffer
Saft von 1/2 Limette
Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Kürbiskernöl glasig andünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben, kurz mitrösten.
Kreuzkümmel und Paprikapulver zugeben, kurz mitrösten bis es duftet.
Süßkartoffel-Würfel dazugeben, kurz mitrösten.
Erdnussmus und anschließend Dosentomaten einrühren, glatrühren, mit Gemüsesuppe aufgießen. Süßkartoffel 10-15 Minuten köcheln lassen, bis sie fast weich ist.
Käferbohnen, Mais und Kokosflocken dazugeben, weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird und die Süßkartoffel gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!



ERDNUSS-KÄFERBOHNEN-EINTOPF MIT KOKOS-QUINOA

PORTIONEN: 4



BIERTIPP:

Rieder März



ZUTATEN

Kokos-Quinoa

250 g Quinoa
500 ml Gemüsesuppe
1 Prise Salz
2 EL Kokosflocken

Zum Anrichten

3-4 EL Kürbiskerne – geröstet und grob gehackt
Extra Schuss Kürbiskernöl
Knoblauchsprossen oder Kresses

ZUBEREITUNG

Parallel Quinoa nach Packungsangabe mit der Gemüsesuppe dämpfen (ca. 15 Minuten), mit Salz würzen.
Kokosflocken Und Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten, über den fertigen Quinoa streuen.
Eintopf mit Quinoa anrichten, mit Kürbiskernöl beträufeln, gehackte Kürbiskerne und Koriander drüber.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

