MARLEY SPOON

V1: Winterlicher Kürbiseintopf mit Rind

mit Zitronencouscous und Pistazien

ca. 35min 2 personen

Wenn es draußen kühl ist, schmecken wärmende Eintopfgerichte am besten. Mit dem heutigen Modell, inspiriert von nordafrikanischen Tajinegerichten, träumen wir von südlicheren Gefilden und wärmenden Sonnenstrahlen. Dafür sorgen vor allem die Ras-el-Hanout-Gewürzmischung, die sowohl die saftigen Rindfleischstreifen als auch den Kürbiseintopf selbst verfeinert, und der fein-zitronige, lockere Couscous. Pistazien als Clou – mmmh!

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine biologische hokkaidopompoen
- 1 rode ui
- 1 onbehandelde citroen
- 1x runderreepjes
- 1 zakje ras el hanout
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 150g biologische couscous [1]
- 10g pistachenoten [15]

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl boter [7]
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip
Die übrige Zitrone in Spalten schneiden und mit dem Eintopf servieren.

Allergenen
gluten (1), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 733kcal, vet 24.6g, koolhydraten 79.8g, eiwit 43.4g

1. Kürbis schneiden

Den **Kürbis** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.

2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **½ der Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen.

3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und abgedeckt beiseitestellen, der Topf wird weiterverwendet.

4. Eintopf kochen

Den **Kürbis**, die **Zwiebeln** und ½TL Salz im Topf vermengen. 300ml Wasser angießen und das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Bei mittlerer Hitze abgedeckt 12–15Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist, ggf. die Hitze reduzieren.

5. Couscous zubereiten

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, dann **1TL Zitronenschale** zugeben. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit 1TL Butter und **ca. 1EL Zitronensaft** verfeinern.

6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** fein hacken. Sobald der **Kürbis** gar ist, das **Fleisch** in den Topf geben und untermengen. Den **Eintopf** vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem **Couscous** anrichten und mit den **Pistazien** garniert servieren.