

Dein Gemüsebox Rezept

Ofeneintopf mit Kürbis und Weißkohl

Zutaten für 2 Personen:

350 g Kürbis	Gewürze:
200 g Kartoffeln	Salz
1/2 Stange Lauch	Pfeffer
15 g Butter oder Margarine	1 El Kümmelsaat
25 g (grober) Senf	2 El Kürbiskerne
150 ml Schlagsahne oder Sojasahne	2 El Kürbiskernöl

Zubereitung:

- Weißkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl quer in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Scheiben dabei möglichst ganz lassen. Kürbis putzen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis quer in 10-12 Spalten schneiden. Lauch in feine Streifen schneiden.
- Kümmelsaat in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duftet. Kürbiskerne in derselben Pfanne so lange rösten, bis sie knacken und leicht geröstet sind, danach in einem Mörser leicht andrücken.
- Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
- Butter oder Margarine in einem ofenfesten (!) Topf zerlassen. Lauch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten dünsten. Kümmel und Senf unterrühren.
- Mit Sahne oder Sojasahne und 350 ml Wasser auffüllen und einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Kürbis und Weißkohl schichtweise in den Topf legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffelscheiben dicht nebeneinander auf das Gemüse legen, mit Salz würzen.
- Eintopf zugedeckt im Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 45-50 Minuten bei 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 55 Minuten garen.
- Eintopf mit einigen Kürbiskernen bestreut servieren. Restliche Kürbiskerne und Kürbiskernöl dazu servieren. Guten Appetit!