

Pfeffertopf auf karibische Art

Ausländische Küche » Karibische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Chilischote(n)
- » 1 rote Paprika
- » 200g Möhre(n)
- » 300g Kürbisfleisch
- » 200g Zucchini
- » 2 EL Öl
- » gem. Nelken
- » 1 Prise Piment
- » 1 Prise Zimt
- » 300g Dosentomaten
- » 1l Instant-Gemüse-Brühe
- » 1/2 TL Thymian
- » 100g Mais
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und in feine Ringe schneiden bzw. fein hacken. Die Chilischoten abbrausen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln.

2. Die Paprikaschote abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden. Die Möhren waschen, schälen und in 1cm dicke Scheiben teilen. Den Kürbis entkernen, das Fleisch von der Schale schneiden und in 2cm große Würfel teilen. Die Zucchini abbrausen, trockentupfen, putzen und in ½cm dünne Scheiben schneiden.

3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Knoblauch, Chilis, Nelkenpulver, Piment sowie Zimt unterrühren und kurz anrösten. Danach Paprika und Möhren dazugeben, unter Rühren ca. 3min andünsten.

4. Kürbis, Tomatenstücke und Gemüsebrühe einrühren. Das Ganze mit Thymian würzen und zugedeckt etwa 10min köcheln lassen.

5. Zucchini sowie Mais hinzufügen und den Eintopf weitere ca. 2min köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch Biss haben. Eintopf mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit den Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 250kcal/E6g/F12g/KH29g pro Portion

angelegt am: 30.01.2004

Rezept-Nr: 897

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke