

SPINAT-KURKUMA-EINTOPF



125g Kartoffeln
125g Kürbis
200ml pflanzliche Sahne
200g Gestückelte Tomaten
90g Dinkel
 alternativ: Grünkern, Hirse
200g Weiße Bohnen
75g Spinat
1 Knoblauchzehe
1-2 TL Kurkuma
1/2 TL Kumin/Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer

Die Kartoffeln und den Kürbis für 15 Min. kochen und danach das Wasser abgießen. Gebe den Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel, das Tomatenmark, die pflanzliche Sahne und die Dosentomaten zu den gekochten Kartoffeln und dem Kürbis in den Topf. Bringe alles zusammen zum kochen und würze mit Salz und Pfeffer. Den Dinkel und 150ml Wasser hinzufügen und unter regelmäßigem Umrühren 20 Min. köcheln lassen.

Nach 10 Min. die weißen Bohnen dazu geben. Wasche den Spinat und gebe ihn in den letzten 5 Min. hinzu. Ist der Dinkel nach der angegebenen Kochzeit fertig, kann der Eintopf genossen werden.

