

SPINAT-KURKUMA-EINTOPF



125 g Kartoffeln
125 g Kürbis
200 ml pflanzliche Sahne
200 g gestückelte Tomaten
90 g Dinkel alternativ: Grünkern, Hirse
200 g Weiße Bohnen
75 g Spinat
1 Knoblauchzehe
1-2 TL Kurkuma
½ TL Kumin/Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und den Kürbis für 15 Minuten 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 150 ml Wasser hinzufügen und unter regelmäßigem Umrühren 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die weißen Bohnen dazu geben. Wasche den Spinat und gebe ihn in den letzten 5 Minuten hinzu. Ist der Dinkel nach der angegebenen Kochzeit fertig, kann der Eintopf genossen werden.

