KIKKOMAN

Kürbis-Süßkartoffel-Eintopf

Gesamtzeit **30 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.628 kJ / 628 kcal

Fett: **39 g** Eiweiß: **14 g**
Kohlenhydrate: **60 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1	kleine Zwiebel
40 g	Staudensellerie
250 g	Süßkartoffeln
300 g	Hokkaido-Kürbis
10 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
0,25	Chilischote
2 EL	Rapsöl
10 g	Butter
2	Zweige frischer Thymian
15 g	Speisestärke
400 ml	Gemüsesuppe
150 ml	Kokosmilch
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
0,33 TL	Curry
0,25 TL	frisch geriebene Muskatnuss
2 Handvoll	Babyspinat
100 g	Kirschtomaten
2 EL	frische Petersilie
2 TL	frischer Thymian
40 g	Cashewnüsse

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 kleine Zwiebel - **40 g** Staudensellerie - **250 g** Süßkartoffeln - **300 g** Hokkaido-Kürbis - **10 g** frischer Ingwer - **2** Knoblauchzehen - **0,25** Chilischote
Zwiebel fein würfeln. Staudensellerie waschen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, Kürbis entkernen und beides in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben, Knoblauch hacken, Chilischote in Scheibchen schneiden.

Schritt 2

2 EL Rapsöl - **10 g** Butter - **2** Zweige frischer Thymian - **15 g** Speisestärke - **400 ml** Gemüsesuppe - **150 ml** Kokosmilch - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce - **0,33 TL** Curry - **0,25 TL** frisch geriebene Muskatnuss
Öl und Butter in einem Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Thymianzweige zugeben und Speisestärke einrühren. Mit Suppe, Kokosmilch und Kikkoman glutenfreie Sojasauce ablöschen, dann die Gewürze einstreuen. Auf kleiner Flamme 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse fast weich ist.

Schritt 3

2 Handvoll Babyspinat - **100 g** Kirschtomaten - **2 EL** frische Petersilie - **2 TL** frischer Thymian - **40 g** Cashewnüsse
Die Tomaten halbieren und zusammen mit dem Spinat zum gekochten Gemüse geben. Alles zusammen weitere 5 Minuten kochen, dann die Thymianzweige entfernen.

Petersilie und Cashewnüsse hacken. Den Eintopf in eine Schüssel geben und mit Petersilie, Thymian und Cashewnüssen garnieren.