

Herbstlicher Kürbiseintopf

mit Kassler und Hackklößchen

- 30 min Zubereitungszeit
- 30 min Kochzeit
- 854 kcal pro Portion
- Leicht
- Sterneküche C. Rüffer

Zutaten

2 Portionen

1	Hokkaido Kürbis
2	Zwiebel
3 El	Pflanzenöl
2	Lorbeerblätter
1	Msp. Bio-HIT-Chilliflocken
6	Zweige Thymian
1 l	Gemüsebrühe
250 g	Kasslerrücken
200 g	Schweinehackfleisch
1	Ei
30 g	Paniermehl
25 g	Senf
1 Tl	gemahlener Kümmel
1	kleine Karotte
1	Sellerieknolle
1	Lauchstange
6 El	weißer Balsamicoessig
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Kürbiseintopf zunächst den Kürbis mit einem scharfen Messer schälen, dann halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch in große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL Zwiebelwürfel aufbewahren, die restlichen Zwiebelwürfel in einem Topf in Pflanzenöl anschwitzen.

2. Die Kürbiswürfel zugeben sowie die Lorbeerblätter und Chilliflocken. Die Thymianblätter von den Zweigen zupfen und ebenfalls zum Eintopf geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, zum Kochen bringen und leicht salzen.

3. Den Kasslerrücken in Würfel schneiden und zugeben. Das Schweinehackfleisch zusammen mit den aufbewahrten Zwiebelwürfeln, dem Ei, dem Paniermehl, Senf und gemahlenem Kümmel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kleine Hackbällchen formen und nachdem der Eintopf 15 Minuten geköchelt hat zugeben. Die Karotte, das Viertel Sellerie und Lauch in feine Würfel schneiden und nach weiteren 10 Minuten zum Eintopf geben.

5. Den Kürbiseintopf noch 5 Minuten köcheln lassen und dann mit dem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	325kJ / 79kcal	3.508kJ / 854kcal
Fett	4g	44g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	11g
Kohlenhydrate	4g	44g
davon Zucker	2g	19g
Eiweiß	6g	62g
Salz	0g	3g