



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Kokos-Kürbis-Eintopf mit Ingwer und Chili

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten, Handy in den Flugmodus und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Öl, Salz, eine Pfeffermühle, einen sehr großen Topf bzw. Pfanne, einen Pürierstab, ein Messer, ein Schneidebrett sowie einen Schäler bereit. Und in ca. 45 min gibt´s lecker Essen!

Einen sehr großen Topf bzw. Pfanne auf mittelhoher Hitze auf den Herd stellen und einen großen Schuss Öl hineingeben. **Zwiebel** und **Knoblauch** klein würfeln und ca. 3-4 Min glasig dünsten. **Kürbis** waschen, Enden kurz abschneiden, entkernen, vierteln und dann in Scheiben schneiden (Leichter geht´s, wenn man das Messer am Fruchtfleisch ansetzt statt an der harten Schale). **Möhren** waschen, Enden entfernen, schälen und in Ringe schnippeln. **Ingwer** waschen, schälen und klein würfeln. Alles mit in die Pfanne geben und nochmal ca. 5 Min mitbraten. Dann Wasser (1-Portion-Tüte: 0,6l, 2-Portionen-Tüte: 1,2l) zusammen mit der **Brühe**, den **Chiliflocken** und der **Cococreme** in die Pfanne geben und ohne Deckel auf hoher Hitze ca. 25 Min kochen lassen, bzw. so lange bis ein Kürbisstück mit einem Löffel locker geteilt werden kann. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen bis zur gewünschten Cremigkeit (Jetzt ist es Zeit ein Glas Wein bzw. Bier zu trinken:). Topf vom Herd nehmen, salzen und Pfeffern und alles mit einem Pürierstab pürieren.

Sofort auf tiefen Tellern bzw. in kleinen Schüsseln servieren und mit gewaschener, gehackter **Petersilie** und gehackten **Walnüssen** bestreuen. **Limette** aufschneiden und Hälften dazu reichen (Limette kommt immer gut:) Gib dem Ganzen noch das gewisse Etwas). Das war´s! Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören.
facebook.com/chriskochtuete oder schreib
unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich
bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

Besuch mich auf
mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal
leid. Komm zu mir an den Stand und du