



# Muskatkürbis-Eintopf mit Grünkohl

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 18 minutes  
**Total time: 33 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner oder halber Muskatkürbis (800 mit Schale und Kernen - geschält ca. 550-600 g)
- 250 g Kartoffeln
- 140 g Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml Rotwein (kann durch mehr Brühe ersetzt werden)
- 700-800 ml Gemüsebrühe
- 2-3 getrocknete Lorbeerblätter
- 80 g Grünkohl (Gewicht ohne Rippe/mit Rippe ca. 130 g)
- 1 Töpfchen Creme Vega
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Eine Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Salz
- Chiliflocken nach Belieben

\**Amazon Affiliate-Link*

Gut zu wissen: In diesem Rezept verwende ich einen herrlich aromatischen Muskatkürbis, aber Ihr könnt das Rezept auch mit Butternut- oder Hokkaido-Kürbis zubereiten. Wie Ihr sehen werdet, schäle ich den Muskatkürbis. Man kann ihn zwar grundsätzlich auch mit Schale zubereiten, aber diese ist etwas hart und faserig und kocht nicht ganz so weich wie z.B. beim Hokkaido-Kürbis (den ich nie schäle!). Daher entferne ich die Schale des Muskatkürbis. Ich zeige Euch gleich, wie das ganz einfach gelingt, denn die Schale lässt sich mit einem scharfen Messer ganz schnell und problemlos abschneiden.

## Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Muskatkürbis halbieren, Kerne entfernen und die Schale mit einem scharfen stabilen Messer abschneiden. Damit das leicht gelingt, den Kürbis vierteln, mit der Schale nach oben auf die Arbeitsplatte legen und die Schale hauchdünn mit einem scharfen Messer abtrennen. Das geht ganz mühelos (anders als beim Butternut, der so viele Wölbungen hat, in die man mit dem Messer nicht so gut reinkommt)
2. Den geschälten Muskatkürbis würfeln. 250 g Kartoffeln gut waschen und ungeschält ebenfalls würfeln. 140 g Zwiebeln und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein aufschneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin kurz anschwitzen. 2 EL Tomatenmark dazu geben und 1 Minuten anrösten lassen. Die Zutaten mit 50ml Rotwein ablöschen (oder direkt mit Gemüsebrühe aufgießen), dann mit 600 ml Gemüsebrühe aufgießen und die Kürbis- und Kartoffelstücke einlegen. Lorbeerblätter dazugeben und den Eintopf 15 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
4. Nach 15 Minuten Kochzeit den Grünkohl waschen, die Blätter vom harten Strunk streifen, hacken und in den Eintopf geben. Eintopf mit 2 TL Paprikapulver, 1 TL Kreuzkümmel, einer Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss sowie Salz und Chiliflocken nach Belieben würzen. Den Grünkohl im Eintopf ca. rund 5 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit etwas mehr Gemüsebrühe oder Wasser nach Belieben noch etwas strecken.
5. Anschließend 2-3 EL Creme Vega in den Eintopf einrühren und diesen mit Salz abschmecken.
6. Muskatkürbis-Eintopf auf Schalen aufteilen, einen Klecks sahnige Creme Vega dazu geben und mit Chiliflocken bestreuen.

So lässt sich der Herbst von seiner schönsten Seite genießen. Lasst es Euch schmecken. Muskatkürbis besticht nicht nur durch seine wunderbare tief-orangene Farbe, sondern auch durch seinen intensiven, leicht nussigen Kürbisgeschmack.