

Chili con Kürbis (2 Personen)

Zutaten:

300 g Butternuss-Kürbis
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
½ Chilischote
½ Stange Staudensellerie
300 g Faschiertes (gemischt)
1 Dose geschälte Tomaten (240g)
1/8 L Gemüsebrühe
½ EL Rapskernöl
Salz, Pfeffer
½ EL Tomatenmark
Edelsüßes Paprikapulver



Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfelig schneiden. Staudensellerie gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die halbierte Chilischote entkernen und fein schneiden. Rapskernöl in eine Pfanne geben und leicht erhitzen. Die Zwiebel, Sellerie, Chili und Knoblauch ca. 3 Minuten darin anschwitzen. Faschiertes, Tomatenmark und Kürbisfleisch dazugeben und solange braten, bis das Faschierte krümelig ist. In der Zwischenzeit die Tomaten klein schneiden und mit samt dem Tomatensud zum Faschierten geben. Mit Brühe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach belieben abschmecken.

Tipp: Mit Tortilla-Chips servieren!