

REZEPT 21



# AMARANTH-EINTOPF

.....  
MIT SOMMERGEMÜSE

*Freude für den Gaumen*

# AMARANTH-EINTOPF

REZEPT 21

## MIT SOMMERGEMÜSE

Schwierigkeitsgrad: leicht | Arbeitszeit: 30 bis 45 Min. | Gesamtzeit: 55 bis 70 Min.

### ZUTATEN:

(für 4 Portionen)

- 3 mittelgroße Zwiebeln (150 g)
- 175 g Reformhaus® Amaranth
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL natives Olivenöl
- 600 ml doppelt starke Gemüsebrühe aus Instant-Gemüsebrühe
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g schlanke Zucchini (alternativ: Kürbisfruchtfleisch)
- 2 kleine rote Paprikaschoten (300 g)
- 2 leicht geh. TL Kräuter der Provence
- 100 g küchenfertiger Babyspinat
- 1 Glas Mais (Abtropfgewicht: 230 g)
- Fein gem. schwarzer Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln. Olivenöl in einem hohen Suppentopf auf mittelhoher Stufe erhitzen. Zwiebeln darin 5 Min. glasig andünsten, dabei Knoblauch dazu pressen. In einem Mixbecher 600 ml heißes Wasser mit der Menge Gemüsebrühe verrühren, die für 1,2 l Wasser benötigt wird. Zwiebeln mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten und Lorbeerblatt zugeben. Amaranth in einem Sieb unter fließend warmem Wasser abbrausen, abtropfen lassen, einrühren, aufkochen und abgedeckt auf kleiner Stufe 30 Min. köcheln.

Inzwischen Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und 1 cm groß würfeln. Zucchini, Paprika und Kräuter der Provence in den Suppentopf geben, umrühren, aufkochen und weitere 15 Min. auf kleiner Stufe und mit geschlossenem Deckel köcheln.

Spinat waschen, kurz in einem Sieb abtropfen lassen, tropfnass zum Eintopf geben und darin 1 Min. zusammenfallen lassen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen, einrühren und in der Suppe erwärmen. Sollte der Eintopf zu dickflüssig geworden sein, ggf. noch etwas Wasser einrühren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken. Nach Belieben zusätzlich mit Cayennepfeffer würzen und mit Vollkorn-Brötchen servieren.



1 Portion enthält (bei 4 Portionen) durchschnittlich:

Energie 1255 kJ/300 kcal; 12,4g EW; 45g KH;  
7,1g Fett; 11,3g Ballaststoffe; 0mg Cholesterin; 3,8BE

Vegan  Milchfrei  Eifrei  Glutenfrei

*Guten Appetit!*