



Hokkaido-Eintopf nach mexikanischer Art

650 g Hokkaido
in kleine
 $\frac{1}{2}$ Apfel

1 Zwiebel
Brat-Olivenöl

3 EL Tomatenmark
3 EL Weizenmehl
800 g gestückelte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe

800 g Kidneybohnen
230 g Mais
Salz,
Pfeffer,
3 EL Oregano,
2 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt

waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und
Würfel schneiden.

schälen, ebenfalls das Kerngehäuse entfernen und
fein würfeln.

häuten und sehr fein würfeln.

in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin
anbraten, bis sie glasig werden. Anschließend die
Kürbis- und Apfelwürfel dazugeben und für ca. 3
Minuten mit andünsten.

unterrühren, mit
bestäuben und gut umrühren.

und
dazugeben und für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Danach

und
dazugeben und mit

und
würzen.

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de