

# *Frisch vom Feld*

**... einfach gesünder**

**Kürbistopf mit Süßkartoffeln  
und frischem Spinat**



# *Kürbistopf mit Süßkartoffeln und frischem Spinat*

## *Zutaten für 4 Personen:*

200 g Süßkartoffeln, 200 g Hokkaidokürbis, 50 g Ingwer frisch, 100 g Baby-Blattspinat, 100 g Gemüsezwiebeln, 1,5 l Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 40 ml Rapsöl oder Margarine, 40 ml Chicken-Chili-Asiasoße, Salz und frisch gemahlener weißer Pfeffer zum Würzen

## *Zubereitung:*

Süßkartoffeln schälen, waschen und in 3-4 mm dünne und ca. 4 x 4 cm große Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder reiben. Alles zusammen in Öl oder Margarine anschwenken, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit der Brühe aufgießen und ca. 15 min leicht köcheln lassen. Es darf alles noch Biss haben.

Kokosmilch und Chicken Chili Soße dazugeben, mit Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer abschmecken.

Die Spinatblätter vor dem Servieren unterheben und als Garnierung darüber geben.