Kürbis-Locro: Eintopf aus den Anden

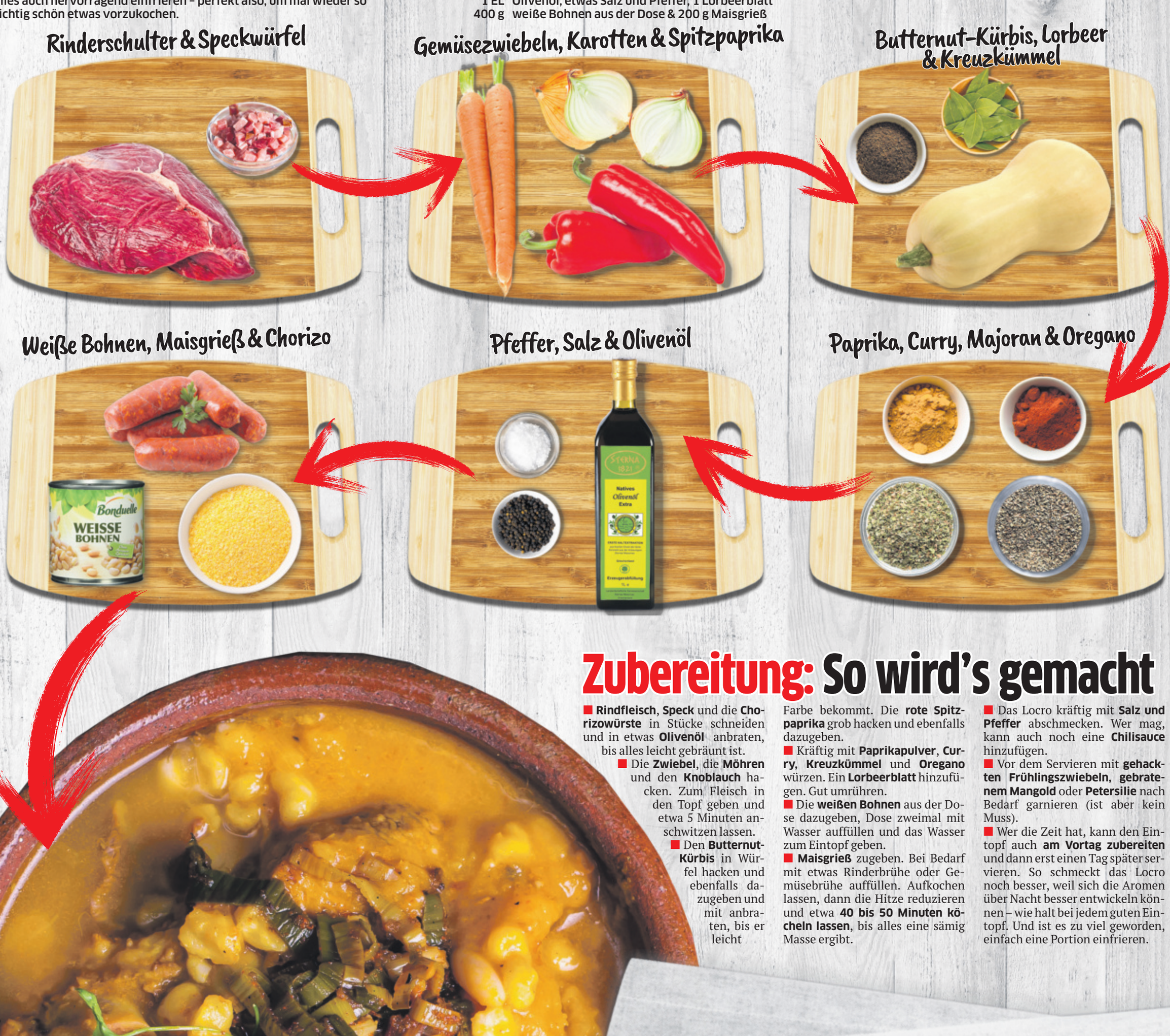
Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Die Lust auf Eintopf steigt wieder. Und die Kürbiszeit beginnt gerade. Kombinieren wir doch beides in einem Gericht, das in Südamerika, in Peru, Argentinien, Ecuador und Bolivien sehr beliebt ist. Locro, ein dicker, herzhafter Eintopf aus der Anden-Region, in Argentinien gilt er sogar als Nationalgericht, stammend aus der Zeit, bevor die Spanier kamen. Drin sind viel Gemüse, Fleisch und Kürbis, man kann das Fleisch auch weglassen und ein vegetarisches Locro draus machen. Und es lässt sich alles auch hervorragend einfrieren – perfekt also, um mal wieder so richtig schön etwas vorzukochen.

Zutaten Portionen: 4

250 g	Rinderschulter & 150 g Baconwürfel
2	Gemüsezwiebeln & 2 Chorizowürste
Je 200 g	Karotten & rote Spitzpaprika
1	Butternut-Kürbis
3 TL	Majoran & 3 Lorbeerblätter
Je 1 TL	Kreuzkümmel, Oregano, Majoran & 1 TL Paprika- & Currypulver
1 EL	Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer, 1 Lorbeerblatt
400 g	weiße Bohnen aus der Dose & 200 g Maisgrieß



Zubereitung: So wird's gemacht

- **Rindfleisch**, **Speck** und die **Chorizowürste** in Stücke schneiden und in etwas **Olivenöl** anbraten, bis alles leicht gebräunt ist.
- Die **Zwiebel**, die **Möhren** und den **Knoblauch** hacken. Zum Fleisch in den Topf geben und etwa 5 Minuten anschwitzen lassen.
- Den **Butternut-Kürbis** in Würfel hacken und ebenfalls dazugeben und mit anbraten, bis er leicht Farbe bekommt. Die **rote Spitzpaprika** grob hacken und ebenfalls dazugeben.
- Kräftig mit **Paprikapulver**, **Curry**, **Kreuzkümmel** und **Oregano** würzen. Ein **Lorbeerblatt** hinzufügen. Gut umrühren.
- Die **weißen Bohnen** aus der Dose dazugeben, Dose zweimal mit Wasser auffüllen und das Wasser zum Eintopf geben.
- **Maisgrieß** zugeben. Bei Bedarf mit etwas Rinderbrühe oder Gemüsebrühe auffüllen. Aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa **40 bis 50 Minuten köcheln lassen**, bis alles eine sämig Masse ergibt.
- Das Locro kräftig mit **Salz und Pfeffer** abschmecken. Wer mag, kann auch noch eine **Chilisauce** hinzufügen.
- Vor dem Servieren mit **gehackten Frühlingszwiebeln, gebratenem Mangold** oder **Petersilie** nach Bedarf garnieren (ist aber kein Muss).
- Wer die Zeit hat, kann den Eintopf auch **am Vortag zubereiten** und dann erst einen Tag später servieren. So schmeckt das Locro noch besser, weil sich die Aromen über Nacht besser entwickeln können – wie halt bei jedem guten Eintopf. Und ist es zu viel geworden, einfach eine Portion einfrieren.

Fotos: Shutterstock, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Kürbisse in allen Farben & Formen

Die Kürbissaison beginnt Ende August und endet Mitte November. Beim Kauf des Fruchtgemüses sollte man darauf achten, dass die Schale unbeschädigt ist. Kühl und dunkel gelagert, halten sich Kürbisse mehrere Monate. Die beliebtesten Sorten im Überblick:

- **Hokkaido:** Unkompliziert in der Zubereitung, super für Suppen, Aufläufe und Co. Schale kann mitgegessen werden.
- **Muskatkürbis:** Sein Fleisch ist feinfaserig, schmeckt nach Muskat. Toll zu deftigen Gerichten. Kann auch roh gegessen werden.



- **Butternut:** Der flaschenförmige Kürbis schmeckt nussig-süß und ist besonders cremig. Toll für leckere Pürees und auch als Soßen aller Art.
- **Bischofsmützen:** Sehen besonders dekorativ aus, eignen sich beim Verzehr aber hauptsächlich für Suppen.
- **Sweet Dumpling:** Weiß-grün gestreifte Kürbisse, können süß oder herzhaft gefüllt und im Ofen gegart werden.
- **Spaghettikürbis:** Länglich, beim Garen bilden sich Fasern.