BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGAN · EINTOPF

KÜRBISEINTOPF MIT BREW CHUNKS.

BB-011

REZEPT VON
BREW BITES

Kürbis, Mais, weiße Bohnen und Kokosmilch, Quinoa daneben. Brew Chunks kommen geröstet obenauf.

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Quinoa	500 g	5 kg
GEMÜSE		
☐ Kürbis	1,6 kg	16 kg
☐ Maiskörner	350 g	3,5 kg
☐ Weiße Bohnen	350 g	3,5 kg
☐ Zwiebeln	480 g	4,8 kg
☐ Knoblauch	25 g	250 g

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
FOND UND SAUCE		
☐ Gemüsebrühe	1,2 l	12 l
☐ Kokosmilch	400 ml	4 l
☐ Limettensaft	70 ml	700 ml
☐ Olivenöl	80 g	800 g
WÜRZE		
☐ Erdnüsse (gehackt)	145 g	1,5 kg
☐ Chili	8 g	80 g
☐ Koriander	12 g	115 g
☐ Salz	15 g	150 g
☐ Pfeffer	3 g	25 g

1 Kürbis, Zwiebeln, Knoblauch und Chili in Öl anschwitzen.

2 Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben und garen, bis der Kürbis weich, aber nicht zerkocht ist.

3 Mais und Bohnen erst später zugeben.

4 Quinoa separat garen und zur Ausgabe portionsweise oder chargenweise unterheben.

5 Brew Chunks separat anrösten und auf den Eintopf geben.

6 Mit Limettensaft, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss mit gehackten Erdnüssen servieren.

Brew Chunks separat anrösten und auf den Eintopf setzen. Im Topf werden sie weich, auf dem Teller bleibt der Biss.

Steve