



Kürbis–Linsen–Curry

REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

250g Hokkaido Kürbis

150g Rote Linsen

200ml Kokosmilch

300ml Wasser

10ml Olivenöl

2 Karotten

1 Rote Zwiebel

Salz, Pfeffer, Kurkuma, Ingwerpulver, Currymischung (süß oder scharf), Paprikapulver

Zubereitung:

Karotten waschen, die Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Hokkaido–Kürbis waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfelig schneiden. Anschließend Karotten, Zwiebel und Kürbis mit Olivenöl in einem Topf scharf anbraten, Linsen zufügen und mit Wasser und Kokosmilch aufgießen, würzen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren noch einige Minuten zugedeckt im Topf ruhen lassen. Anschließend auf warmen Tellern servieren und nach Belieben garnieren.

Tipp:

Als Beilage eignet sich Vollkorn Couscous, Reis oder Brot. Als Garnitur eignen sich hervorragend frische Kresse oder Sprossen.