

Kürbis-Linsen-Eintopf

Das Rezept vom Kürbis-Linsen-Eintopf schmeckt besonders in der kälteren Jahreszeit. Das vegetarische Gericht gelingt mit wenig Aufwand.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

500 g	Kürbisse (z.b. Hokkaidokürbis, Muskatkürbis)
2 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 Stk.	Karotten
3 EL	Öl
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Currypulver (gelb)
0.5 TL	Paprikapulver (edelsüß)
200 g	Linsen (getrocknet)
600 ml	Wasser
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)
Nach Belieben	Schnittlauch

Zubereitung

1. Den **Kürbis** schälen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein zerhacken. Die gewaschene Karotten in Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen, die Zwiebeln glasig andünsten. Knoblauch zugeben und kurz anbraten. Das Tomatenmark, Currypulver und Paprikapulver hinzugeben, einrühren und etwa 1 Minute anrösten.

3. Jetzt die Kürbis- Stücke, Karotten und getrocknete **Linsen** in den Topf geben, mit Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Eventuell nochmals abschmecken und den Kürbis-Linsen-Eintopf auf Teller anrichten. Je nach Belieben mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie garnieren.

Tipp

Zum Kürbis-Linsen-Eintopf eine Scheibe frisches Weißbrot oder Vollkornbrot reichen.