

Linsen-Ragout mit Kürbis

Ein feines Rezept für den Herbst, lässt nicht nur bei Veganern die Herzen höher schlagen: Linsen-Ragout mit Kürbis und exotischen Gewürzen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

1 Stk.	Hokkaidokürbis (klein)
2 Stk.	Karotten
200 g	Beluga-Linsen
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
5 Stiele	Minze
200 g	Crema Fresh
300 ml	Brühe
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Ingwer

Zubereitung

1. Für das **Linsen-Ragout mit Kürbis** zu Beginn den Hokkaidokürbis waschen, bei Bedarf putzen, nicht schälen. Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Die Belugalinsen in einem Sieb gut waschen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Minze ebenfalls waschen, trockenschütteln und klein hacken.

3. Ein bis zwei Esslöffel Crème fraîche abnehmen und in einen großen Topf geben und erhitzen. Karottenwürfel, Kürbiswürfel, Knoblauch und Zwiebel zufügen und umrühren. Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Ingwer und Zimtpulver würzen. 5 bis 6 Minuten lang rösten, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Linsen einrühren und mit der Brühe ablöschen.
4. Den Topfinhalt zum Kochen bringen, Deckel aufsetzen und bei niedriger Temperatur rund 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den restlichen Crème fraîche mit Kurkuma, Ingwer und Zimtpulver abschmecken. Sobald die Linsen weich sind, den angerührten Crème fraîche unterrühren. In Schalen verteilen, mit Minze garnieren und schnell servieren.

Tipp

Das Linsen-Ragout mit Kürbis kann auch mit anderen Linsen- und Kürbissorten zubereitet werden.