

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats November 2024

Kürbis-Linsen-Eintopf

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Hokkaido-Kürbis (oder Butternut-Kürbis), gewürfelt
150 g rote Linsen
2 Karotten, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1/2 TL Paprikapulver
1 Dose Tomaten (400 g)
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren



Tipp: Es können auch andere Gemüsesorten wie Süßkartoffeln oder Spinat hinzugefügt werden. Vollkornbrot oder Quinoa eignen sich gut als Beilage.

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Kürbis vorbereiten (waschen, schälen und schneiden).
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin für etwa 2-3 Minuten glasig dünsten. Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver hinzufügen und kurz mit anrösten, damit sich die Aromen entfalten.
3. Karotten und Kürbiswürfel in den Topf geben, etwa 5 Minuten unter Rühren anbraten.
4. Die Tomaten aus der Dose sowie die Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren.
5. Die roten Linsen in den Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf mit frischer Petersilie bestreuen und heiß servieren. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 245 kcal
Kohlenhydrate	ca. 40 g
Eiweiß	ca. 13 g
Fett	ca. 5 g
Dauer	45 Minuten