

# Kürbis-Linsen-Eintopf

wärmend, ausgleichend & wohltuend | Für 2 Portionen | Zubereitungszeit: ca. 20–25 Minuten



## Zutaten:

150 g Hokkaido Kürbis, gewürfelt  
100 g rote Linsen  
1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt  
1 cm Stück frischer Ingwer, fein gerieben  
½ Karotte, in kleine Würfel  
½ Tomate oder 100 g stückige Tomaten

500 ml Gemüsebrühe  
½ EL Ghee  
1 EL Zitronen- oder Limettensaft  
2 - 3 Lorbeerblätter  
Je ½ TL Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma  
½ TL Paprikapulver  
1 Prise Zimt  
Salz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Schritt-für-Schritt

1. Kürbis, Karotte und Sellerie klein schneiden, Zwiebel und Ingwer vorbereiten. Linsen gut abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Ghee in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel kurz anrösten, dann Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Karotte, Sellerie und Kürbiswürfel in den Topf geben, 2–3 Minuten anbraten.
4. Koriander, Kurkuma, Paprika, ggf. Zimt und Chili einrühren und kurz (30 Sek.) mitdünsten.
5. Linsen, Tomaten und Lorbeer zugeben. Mit Brühe aufgießen, gut umrühren und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und ca. 15–20 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kürbis und Linsen weich sind. (Gelegentlich umrühren; ggf. etwas Wasser nachgießen.)
6. Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.