

Kürbis-Linsen -Topf

Bio Kochbox KW 42



Kürbis-Linsen -Topf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 150 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Chili
- 2 EL Sultaninen
- 100 g Berglinsen
- 1 TL Sambal Oelek
- Gemüsebrühe
- 1 Apfel

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Kürbisfleisch in ca. 1 cm dicke Würfelchen schneiden. Möhren putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili fein hacken. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Kürbis und Möhrenstücke darin etwa 2 Minuten anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Chili zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Rosinen, Lorbeerblatt und Linsen hinzufügen alles kurz mischen und mit Pfeffer und Sambal Oelek würzen.

Die Brühe angießen und die Suppe ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Apfel vierteln, schälen, entkernen und klein würfeln. In den letzten 3 Minuten in den Topf geben und miterwärmen. Die Suppe eventuell mit Salz abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und den Eintopf servieren