

Linzen-Eintopf mit Kürbis & Grünkohl

Bio Kochbox KW 44



Linsen-Eintopf mit Kürbis & Grünkohl



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 150 g rote Linsen
- 300 g Hokkaido Kürbis, entkernt
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 50 g Grünkohl
- 700 ml Gemüsefond

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- ½ TL Thymian
- ½ TL Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis in ca. 2 cm große Stücke schneiden (Schale kann beim Hokkaido mitgegessen werden). In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Karotten- und Kürbiswürfel zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einrühren, kurz anrösten, dann die Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Thymian, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis Kürbis und Linsen weich sind. Den Grünkohl in den letzten 5 Minuten hinzufügen und kurz mitkochen, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und optional einem Spritzer Zitronensaft oder Balsamico abschmecken.