

Würziger Linsen-Kürbistopf

Vegan

Das winterliche Gericht ist sehr nahrhaft, proteinreich und sättigend. Die Gewürze und der süß-salzige Geschmack geben eine aromatisch-orientalische Note. Die Speise ist reich an Eisen, liefert gute Mengen an Magnesium und Zink und ist gleichzeitig fettarm.

Zutaten:

½ Karotte und ½ weiße Zwiebel
Olivenöl Extra Vergine
Messerspitze von Kreuzkümmel, Zimt, Muskatnuss
Nigella-Schwarzkümmel vom Fairen Handel
Bohnenkraut und Rosmarin
½ TL Kurkuma vom Fairen Handel
300 g Hokkaido-Kürbis
250 g Berglinsen
Jodiertes Salz und Pfeffer vom Fairen Handel
1 kleiner Apfel
Zirka 800 ml Wasser



So wird's gemacht:

Die Linsen mit lauwarmem Wasser waschen und im Wasser für 1-2 Stunden eingelegt lassen

In der Zwischenzeit Karotte schälen und mit der Zwiebel in kleinen Stücken schneiden
Karotte und Zwiebel in einer Pfanne mit Olivenöl für einige Minuten dünsten

Den Kürbis Schälen und in kleinen Stücken schneiden und zum Gemüse geben; das Gemüse mit den Gewürzen und Kräutern würzen und weiterdünsten

Nun die Linsen schwänzen, dazu geben und für einige Minuten weiterdünsten; salzen und pfeffern

Jetzt den Apfel in kleinen Stücken schneiden, hinzugeben und weiterdünsten

Nach einigen Minuten das Wasser dazugeben, immer so viel bis das Gemüse mit Wasser bedeckt ist

Den Deckel draufgeben und das Gemüse für ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen; falls das Wasser gänzlich aufgesaugt wurde, weiter Wasser hinzugeben

Mit dem Löffel immer wieder rühren und den Kürbis dabei zerkleinern, so dass eine cremige Konsistenz entsteht

Mit weißem Reis servieren

Einkaufstipp: Wählen Sie Produkte von biologischer Landwirtschaft und aus naher Herkunft