

KÜRBIS LINSEN Eintopf (vegan)

MITTAGESSEN



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

500 g Kürbis (Hokkaido)
150 g rote Linsen
400 g Tomatenstücke
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl oder Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL Currypulver
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie oder Koriander
Gomasio (Sesamsalz)
Chiliflocken (optional)



ZUBEREITUNG (40 Minuten)

Rote Linsen und Kürbis gut waschen. Den Kürbis in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln klein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und gepressten Knoblauch anschwitzen. Tomatenmark und Gewürze dazugeben und unter Rühren mitanrösten. Danach Linsen hinzufügen und gut umrühren, sodass die Linsen mit der Gewürzmischung gut bedeckt sind. Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, Tomatenstückchen dazugeben und köcheln lassen. Immer wieder gut umrühren. Nach ca. 10 Minuten den Kürbis hinzufügen und alles gut vermengen. Wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, dann etwas Wasser dazugießen. Weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf mit Petersilie bzw. Koriander, Gomasio und Chiliflocken garnieren und servieren. Als Beilage sind roter Quinoa und Vollkornbrot sehr gut geeignet.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Dagmar Petry

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>