



VEGETARISCH

Kürbis-Linsen-Pfanne

10/2022 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Die getrockneten Linsen vor dem Kochen etwa acht bis zehn Stunden einweichen. Im Anschluss mithilfe eines Siebes abtropfen lassen und nochmal mit frischem Wasser abspülen. Danach werden sie wieder in einen Topf gegeben und mit 200 Milliliter Wasser neu bedeckt. Dieses Mal nach Verpackungsanweisung der Linsen kochen lassen.

Den Hokkaidokürbis waschen und das Kürbisfleisch (samt Schale) in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch jeweils schälen und ebenfalls kleinschneiden.

In einer mit Öl erhitzten Pfanne Zwiebeln und Knoblauch leicht andünsten. Dann die Kürbisstücke hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pfannendeckel das Gemüse bei leichter Hitze 15 bis 20 Minuten durchziehen lassen.

Die fertiggekochten Linsen abgießen und abtropfen lassen. Im Anschluss mit in die Pfanne geben und mit Kreuzkümmel würzen. Je nach Belieben kann das Rezept noch mit getrockneten Tomaten verfeinert werden.

ZUTATEN



- 350 g Hokkaidokürbis
- 100 g Linsen
- 200 ml Wasser
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 3 getrocknete Tomaten
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Kumin)
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Linsen gibt es in vielen Variationen. Wie wäre es zum Beispiel mit roten oder gelben Linsen? Probieren Sie sich gerne durch.

gesund + aktiv informiert

Der Hokkaidokürbis gehört zu den nährstoffreichsten Kürbissorten. Er enthält wertvolle Mineralstoffe und viele Vitamine, die unser Immunsystem, besonders in der kalten Jahreszeit, unterstützen.