

Rezept

# Geschmorte Linsen mit Ofenkürbis

Ein Rezept von Geschmorte Linsen mit Ofenkürbis, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Hokkaidokürbis (geputzt ca. 550 g)	Salz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Fenchelsamen
<b>8 EL</b> Olivenöl	<b>250 g</b> Schalotten
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>80 g</b> Backpflaumen (ohne Stein)
<b>2 Stück</b> Sternanis	<b>1 EL</b> Tomatenmark
<b>125 ml</b> trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)
<b>3</b> Lorbeerblätter	<b>1 Dose</b> Linsen (850 ml)
<b>4 Stängel</b> Petersilie	Backpapier für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

## Zubereitung

1. Den Ofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen und die Fasern und Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch ungeschält in 2-3 cm dicke Spalten schneiden. Ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kürbisspalten darauf verteilen, salzen und pfeffern, mit den Fenchelsamen bestreuen und mit 4 EL Öl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) 25 - 30 Min. garen.
2. Inzwischen die Schalotten schälen und halbieren. Den Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Backpflaumen halbieren. In einem Topf das übrige Öl erhitzen und die Schalotten darin hellbraun anbraten. Dann Knoblauch, Backpflaumen, Sternanis und Tomatenmark unterrühren. Mit dem Rotwein ablöschen und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. schmoren. Dann die Gemüsebrühe angießen, den Lorbeer dazugeben und alles offen weitere 10 Min. kochen.
3. Die Linsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zu den Schalotten geben und offen in weiteren 2 Min. erhitzen. Den Sternanis und den Lorbeer entfernen, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Linsen auf die vorgewärmten Teller verteilen und die Kürbisspalten daraufsetzen. Mit Petersilie bestreut servieren.