

Rezept

Geschmorte Linsen mit Ofenkürbis

Ein Rezept von Geschmorte Linsen mit Ofenkürbis, am 30.03.2023

Zutaten

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