

## Rezept

# Kürbis-Linsen-Eintopf

Ein Rezept von Kürbis-Linsen-Eintopf, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Hokkaido-Kürbis	<b>1</b> rotschaliger Apfel
<b>1/2 l</b> Gemüsebrühe	<b>1 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>50 g</b> rote Linsen	<b>200 g</b> Räuchertofu (Reformhaus)
<b>1 EL</b> Tomatenmark	<b>1/2 Bund</b> Schnittlauch

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, in 1 ½ cm breite Spalten schneiden, entkernen und dann in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke teilen. Die Brühe erhitzen.

---

2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Kürbis und Apfel darin 2-3 Min. andünsten. mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Die heiße Brühe dazugießen. Die Linsen dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 7-8 Min. garen.

---

3. Inzwischen den Räuchertofu in Würfel schneiden. mit dem Tomatenmark in den Eintopf geben und 3 Min. mitgaren. Den Kürbistopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüberstreuen.