

Rezept

Kürbis-Linsen-Eintopf

Ein Rezept von Kürbis-Linsen-Eintopf, am 02.11.2024

Zutaten

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