

Rezept

Linsen-Kürbis-Eintopf

Ein Rezept von Linsen-Kürbis-Eintopf, am 09.06.2026

Zutaten

50 g durchwachsener Räucherspeck	1 Zwiebel
1-2 1-2 Knoblauchzehen	1-2 EL 1-2 EL Öl
250 g kleine grüne Linsen (Puy-Linsen)	1 l Gemüsebrühe
1-2 1-2 Lorbeerblätter	600 g Hokkaido-Kürbis
250 g Möhren	2 Orangen
2-3 2-3 Frühlingszwiebeln	Salz
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Den Speck fein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Speck-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 1-2 Min. anbraten. Linsen, Gemüsebrühe und Lorbeer dazugeben. Alles einmal aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 20 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen und halbieren, die Kerne und das weiche Innere entfernen. Den Kürbis mitsamt der Schale in 2-3 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in schmale Scheiben schneiden. Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Filets zwischen den Trennwänden herauslösen, den Saft auffangen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
3. Kürbiswürfel und Möhrenscheiben 5 Min. vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben. Im geschlossenen Topf weiterkochen lassen. Orangenfilets mitsamt Saft unter den Eintopf mischen und darin kurz erwärmen. Den Eintopf mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die Frühlingszwiebelröllchen darüberstreuen.