

Linsen mit Kürbis

Zutaten: (für 4 Personen)

- 250 g kleine rote Linsen
- 250 g Kürbis (z.B. Butternuss oder Muscat), in kleinere Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gequetscht
- 1 baumnussgrosses Stück frischer Ingwer, fein geraffelt
- 1 kleines Stück getrockneter Chili
- 1 TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ca. 3 dl Gemüse-Bouillon
- 1 TL Zitronensaft

Zutaten für das Topping:

- 2 Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gequetscht
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- ¼ TL Zucker
- Nature-Joghurt (ca. 1 EL pro Teller)
- glattblättriger Peterli, gehackt
- grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Zwiebeln im Olivenöl glasig werden lassen. Knoblauch, Chili, Ingwer und das Lorbeerblatt zugeben und auf kleinem Feuer anschwitzen.

Linsen, Kürbiswürfel und Kurkuma zugeben, umrühren und mit der Bouillon ablöschen.

Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis Linsen und Kürbis gar sind.

In der Zwischenzeit das Topping zubereiten: In einer Bratpfanne Olivenöl erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Zucker dazugeben und die Zwiebeln auf kleinem Feuer langsam caramolisieren lassen.

Sind Linsen und Kürbis gar, schmecken wir diese mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab. Dann die Kürbis-Linsen in Tellern anrichten, etwas Joghurt und das Zwiebel-Topping obendrauf geben. Mit Peterli und mit etwas grob gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen und servieren.