

Rezept der Woche: Linsen-Kürbis-Chili

Zutaten (für 4 Portionen):

- 200g Beluga-Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 400ml passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Limette
- 1 Chili-Schote
- 1-2 EL Kokosöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1TL Zimt
- 1 TL Paprikapulver
- 1TL Ahornsirup
- 2EL Sojasoße

Material:

- Kochtopf
- Pfanne
- Messer
- Schneidebrett



1

200g Linsen in einen Kochtopf geben



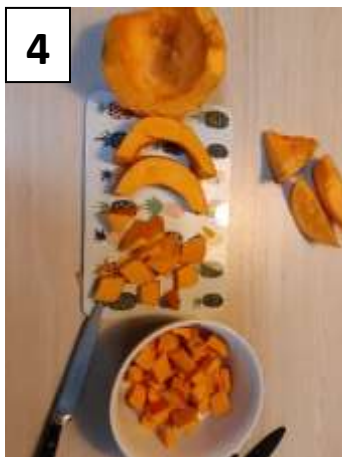
2

Soviel Wasser hinzufügen, dass die Linsen bedeckt sind



3

Linsen 25-30 Minuten kochen



4

Kürbis klein schneiden



5

Zwiebel klein hacken



6

Kokosöl in Pfanne erhitzen.
Zwiebeln in Pfanne anbraten



7

Kürbis hinzufügen und anbraten



8

Passierte Tomaten hinzufügen



9

Chili hinzufügen



10

Linsen in ein Sieb schütten



11

Linsen hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen.



12

Würzen: ½ TL Kreuzkümmel, 1TL Zimt, 1TL Paprikapulver



13

Würzen: 2 EL Sojasauce, Saft von 1 Limette



14

Salzen



15

1 Dose Kokosmilch hinzufügen

16



Alles gut verrühren.
2 Minuten köcheln
lassen. Fertig.



**Wir wünschen einen
Guten Appetit!**

