Rote-Linsen-Kürbis-Eintopf mit Spinat

Sämiger Eintopf aus roten Linsen, Kürbis und Spinat – wärmend, eiweißreich und in 30 Minuten fertig. Eine gute Suppe oder ein Eintopf gewinnt durch eine kräftige Basis. Zwiebeln und Gemüse zuerst etwas Farbe nehmen lassen und erst danach mit Flüssigkeit auffüllen. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 30 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 250 g rote Linsen
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Chiliflocken
- 800 ml Gemüsebouillon
- 200 ml Kokosmilch
- 150 g Blattspinat
- 2 EL Öl
- 1 Limette
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Zwiebel, Karotten, Sellerie würfeln. Knoblauch hacken.

02 Öl erhitzen, Gemüse 5 Min. anschwitzen, Knoblauch und Gewürze 1 Min. mitrösten.

03 Kürbis würfeln, Linsen und Bouillon zugeben, 15–18 Min. köcheln.

04 Kokosmilch zugeben, 2 Min. einkochen. Spinat einrühren, 1–2 Min. zusammenfallen lassen.

05 Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.