

Rote-Linsen-Kürbis-Eintopf mit Spinat



► Beschreibung

Sämiger Eintopf aus roten Linsen, Kürbis und Spinat – wärmend, eiweißreich und in 30 Minuten fertig.

► 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

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie würfeln. Knoblauch hacken.
2. Öl erhitzen, Gemüse 5 Min. anschwitzen, Knoblauch und Gewürze 1 Min. mitrösten.
3. Kürbis würfeln, Linsen und Bouillon zugeben, 15–18 Min. köcheln.
4. Kokosmilch zugeben, 2 Min. einkochen. Spinat einrühren, 1–2 Min. zusammenfallen lassen.
5. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

► Zusatzinfos

Perfekt zum Vorkochen, schmeckt am nächsten Tag noch intensiver.

Erstellt mit der ZUTATO-App

