

Herbstliches Power-Rezept
mit Ingwer & Kurkuma

Kürbis Linsen Eintopf

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g, mit Schale, entkernt, gewürfelt)
- 2 Karotten, in Scheiben
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gerieben
- 150 g rote Linsen, gewaschen
- 1 EL Kokosöl oder Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch (optional für cremige Konsistenz)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt (optional, für Wärme und Tiefe)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Toppings:

- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- Ein Schuss Kürbiskernöl oder etwas Joghurt
- Geröstete Kürbiskerne



Kürbis-Linsen-Eintopf

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten | Portionen: 4 Personen

Zubereitung:

1. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten, bis es aromatisch duftet.
2. Kürbis- und Karottenwürfel dazugeben und ca. 3 Minuten anschwitzen.
3. Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt einrühren, kurz anrösten. Dann die roten Linsen zugeben und gut vermengen.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis Linsen und Kürbis weich sind.
5. Kokosmilch und Zitronensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional einen Teil des Eintopfs kurz pürieren.
6. In Schalen anrichten, mit Petersilie, Kürbiskernöl und gerösteten Kernen toppen.

Tipp:

- **Für extra Protein:** Eine Dose Kichererbsen oder etwas Hähnchen hinzufügen
- **Für Schärfe:** Eine Prise Chili oder Cayennepfeffer
- **Für Darmfreundlichkeit:** Einen Esslöffel Sauerkraut als Topping - klingt mutig, ist aber genial fürs Mikrobiom

Nährwert- und Gesundheitsvorteile

(pro Portion, ca.):

- Eiweiß: 15 g
- Ballaststoffe: 10 g
- Beta-Carotin, Vitamin A & C: stärkt Immunsystem und Haut
- Omega-3 & Zink (aus Kürbis & Nüssen):
entzündungshemmend
- Kurkuma & Ingwer: antioxidativ und immunstärkend

Ein einfaches, wärmendes und nährstoffreiches Gericht, das Energie spendet, den Darm stärkt und das Immunsystem unterstützt.

