

KÜRBISEINTOPF MIT LINSEN UND SPROSSENSALAT

PORTIONEN: 4



BIERTIPP:
Rieder Märzen



ZUTATEN

1 Stk Zwiebel
2 Stk Knoblauchzehen
1 Ingwerscheibe
30 g Kokosfett
1 Tomate
300 g Kürbiswürfel
150 g gelbe oder rote Linsen
1 TL Massaman Currypaste
1 EL Erdnusspaste
½ TL Kurkuma
1 EL Honig oder Palmzucker
Salz, Pfeffer
¼ l Gemüsesuppe
¼ l Kokosmilch
4 Limettenblätter
320 g Sojasprossen, Erbsenschoten und roter Paprika
Sojasauce, Honig und Sesamöl zum Marinieren

ZUBEREITUNG

Gelbe Linsen abwaschen und Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden.
Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Kokosöl anschwitzen.
Curry- und Erdnusspaste, Kurkuma sowie Ingwer und Limettenblätter begeben.
Mit Gemüsefond und Kokosmilch aufgießen.
Gelbe Linsen zufügen, würzen, Honig beimengen und mit den Kürbiswürfeln bissfest kochen.
Währenddessen Erbsenschoten und Paprika in feine Streifen schneiden, Sojasprossen zufügen und mit etwas Sojasauce, Sesamöl und Sesam marinieren, in Schälchen anrichten.
Den Eintopf abschmecken und mit dem Sprossensalat genießen.

Garnitur: Anstatt des Sprossensalats können Sie Räuchertofu, Pilze, frischer Koriander, Nüsse servieren.

Tipp vom Küchenprofi

Der Eintopf eignet sich auch sehr gut zum Einfrieren.

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

