

Linsen-Kürbis-Eintopf

Möglicherweise sollte man viel öfter Obst wie Gemüse verwenden, denn dieser Eintopf macht so richtig was her! – Er enthält Aromen, die man nur mit Gemüse einfach nicht hinkriegt, daher war ich von dem Ergebnis total begeistert. Und natürlich schmeckt er auch wie Herbst durch die Mischung aus Apfel und Kürbis, auch wenn der Herbst fast vorbei ist.



Zutaten:

300 g Räuchertofu, gewürfelt
200 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
2 Äpfel, ca. 220 g, gewürfelt
500 ml Wasser
1 gestr. EL Gemüsebrühpulver
100 g rote Linsen
4 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
½ rote Chilischote, entkernt
2 EL gehackten Koriander
½ TL Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Vollkornbrot als Beilage

1. Alle Zutaten, mit Ausnahme von Frühlingszwiebeln und Koriander in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
2. Dann Frühlingszwiebeln und Koriander zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

Ergibt 2 Portionen