



Kürbiseintopf mit Linsengemüse

6-8 Portionen (je nach Größe des Kürbis)

Zutaten:

Für die Kürbissuppe:

1 Hokkaido-Kürbis
1 Stück Ingwer
1 kleines Stück Kurkuma
1 Zwiebel
800 ml Gemüsebrühe (ggf. mehr)
Salz, Pfeffer, Curry, Zimt

Für das Gemüse:

4 Möhren
1 Zwiebel
½ Knolle Sellerie
1 TL Öl
400 ml Gemüsebrühe
200 ml passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark
200g rote Linsen
2 EL italienische Kräuter
1 TL Oregano, getrocknet
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Suppe den Kürbis waschen, Kerne entfernen und klein schneiden. Ingwer, Kurkuma und Zwiebel schälen und würfeln. Alles zusammen in einen großen Topf geben, so viel Gemüsebrühe einfüllen, dass alles bedeckt ist und so lange kochen, bis der Kürbis weich ist. Dann pürieren und mit Salz, Pfeffer, Curry und Zimt abschmecken.
2. Für das Gemüse Möhren, Zwiebel und Sellerie schälen. Möhren und Sellerie reiben, die Zwiebel fein hacken. In einer Pfanne mit Öl anbraten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Tomaten, das Tomatenmark, die Linsen und die Kräuter zugeben und ca. 10-15 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Gemüse in die pürierte Suppe geben und servieren.

Tipp: Die Suppe lässt sich wunderbar portionsweise einfrieren.