

ROTE LINSEN-KÜRBIS DAL

Nachdem ich die Kürbisernte für dieses Jahr eigentlich schon abgeschrieben hatte haben wir am Rankgitter vier bestens getarnte Butternutkürbisse entdeckt. Die hatten sich hinter dem Mais versteckt und warten nun auf ihren Einsatz. Den Anfang hat eine ganz einfache Suppe mit Erdnussbutter gemacht, als zweites gab es dann dieses rote Linsen-Kürbis Dal. Dazu könnt ihr als Beilage zum Beispiel Reis oder Naanbrot servieren – ich habe mich vom Knoblauch-Naanbrot aus dem Kochbuch Food, Friends and Love* begeistern lassen... aber davon erzähle ich euch im Laufe der Woche noch mehr. Heute gibt es erst einmal diesen leckeren Eintopf mit roten Linsen!



ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN:

1 große Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 EL Kokosöl

250g rote Linsen

1 EL Currypulver

1 TL Cumin

1 TL Ingwerpulver

1 TL Garam Masala

1/2 Butternut Kürbis

300g passierte Tomaten

200ml Orangensaft

1 Limette

Salz

etwas Joghurt

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Gewürze dazu geben und kurz anschwitzen. Die Linsen untermengen und alles mit gut einem halben Liter Wasser ablöschen. Aufkochen, den Orangensaft, die Tomatensauce und den geschälten und klein gewürfelten Kürbis dazu geben und alles abgedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Das Dal immer wieder umrühren und bei Bedarf noch mehr Wasser einrühren.

Das rote Linsen-Kürbis Dal am Ende mit Salz, Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken.

Das Dal auf tiefe Teller verteilen und mit einem Klecks Joghurt servieren.

Dazu könnt ihr zum Beispiel Naanbrot oder Reis auf den Tisch stellen.

Und falls ihr noch mehr Inspiration für die Verwendung von Butternutkürbissen braucht - ich hätte da was für euch [im Archiv](#).

Genießt den Herbst!

