

# Herbstlicher Linseneintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten   Kochzeit: mind. 1 h   Portionen: 6-8

## Zutaten

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
15 g Ingwer (optional)  
3 Karotten, in feine Scheiben geschnitten  
550 g Kürbis (Butternut oder Hokkaido) mit Schale  
1 Handvoll Kartoffeln  
150 g Babyspinat, frisch  
300 g rote Linsen  
1 TL Currypaste (optional)  
2 EL Tomatenmark  
3 EL Sojasauce  
2 EL Balsamico  
1 Dose stückige Tomaten  
1 Dose Kokosmilch  
1 l Gemüsebrühe  
2 EL Kokosöl  
1 TL Kreuzkümmel (optional)  
1 TL Kurkuma (optional)  
Salz & Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben. Kartoffeln schälen und würfeln, Kürbis von Kernen befreien und ebenfalls würfeln.

Kokosöl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben und glasig anschwitzen. Dann Karotten, Kürbis und Kartoffeln für einige Minuten auf mittlerer Hitze mitbraten. Sobald das Gemüse ein wenig Farbe angenommen hat, Tomatenmark, Currypaste und Gewürze nach Belieben zugeben. Mit Dosentomaten und Gemüsebrühe aufgießen und für mindestens eine Stunde auf sanfter Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. In den letzten 15 Minuten die roten Linsen, Spinat und Kokosmilch zufügen.

Zum Schluss mit Balsamico, Sojasauce, Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

## Abwandlungen

Die Kartoffeln lassen sich auch durch Süßkartoffeln oder eine Mischung aus beidem ersetzen.

atürlich können zusätzlich noch weitere Gemüsesorten, wie etwa Blumenkohl oder Brokkoli, dem Eintopf beigefügt werden.

Für eine schnellere Variante einfach tiefgekühlten Spinat verwenden.

## Tipps

Zu diesem Linseneintopf passt Reis (Basmati-, Wild-, Vollkornreis) oder Brot besonders gut.

Der Eintopf lässt sich auch prima in großen Mengen vorkochen und einfrieren.