

Rezepte > Fleischgerichte > Rezept : Hokkaidokürbisgemüse mit roten Linsen
Hokkaidokürbisgemüse mit roten Linsen

Zutaten für 4 Portionen :

600 g Kürbisfleisch, (vom Hokkaidokürbis),
200 g rote Linsen,
3 Frühlingszwiebeln,
2 EL Rapsöl,
½ l Gemüsebrühe,

Weitere Zutaten :

Saft und Schale einer unbehandelten
Zitrone,
150 ml Apfelsaft,
1 EL weißer Balsamico Essig,
1 TL Honig,
1 EL Kräuterquark,
1 EL gehackte Blatt Petersilie,

Gewürze :

Salz,
1 TL Paprika edelsüß.

Zubereitung :

Den Kürbis waschen, achteln, mit einem kleinen Messer das Kerngewebe ausschneiden. Die Spalten in ca. ½ cm breite Streifen schneiden, die Streifen zu Würfeln schneiden. (siehe Bild). Die Frühlingszwiebeln abziehen, die Wurzel abschneiden und in Ringe schneiden. Auch einen Teil der grünen Schläuche in Ringe schneiden. In eine beschichtete Kasserolle das Rapsöl hineingeben und die Zwiebeln und die Kürbiswürfel bei mäßiger Hitze ca. 5 Min dünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Ganze 15 Min köcheln, bis die Linsen und die Kürbiswürfel weich, aber noch bissfest sind.

Die weiteren Zutaten einrühren und mit Salz und Paprika würzen.

