

Kürbisragout mit Linsen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

600 g Hokkaido-Kürbis
1 g Knoblauchzehe
1 g Zwiebel
4 EL Sesamöl geröstet
100 ml Gemüsebrühe
100 g Crème Fraîche
1 g Zitrone
250 g Linsen
3 EL Schwarzkümmelöl oder
Schwarzkümmelöl
ungefiltert
1 Salz und Pfeffer
1 TL Honig
2 TL Schwarzkümmelsamen
Frischer Koriander



Zubereitung

Hokkaido-Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln darin andünsten. Den Kürbis dazugeben und für 3 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe in den Topf geben und für 5 Minuten mitkochen. Crème Fraîche unterrühren und mit dem Saft einer Zitronenhälfte, Salz und Pfeffer abschmecken.

Linsen in einen Topf mit 1,5 Liter Wasser füllen und ohne die Zugabe von Salz aufkochen lassen. Für zirka 15-20 Minuten köcheln lassen und im Anschluss durch ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Ein Dressing aus Schwarzkümmelöl, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Kürbisragout mit Linsen mischen und das Dressing unterheben. Mit frischen Korianderblättern garnieren und nach Belieben mit einem halben Teelöffel Schwarzkümmelsamen je Portion bestreuen.