



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009430082_0001

Dhal aus roten Linsen und Kürbis. Foto: News-Reporter.NET

Kürbis mal anders

Ob als Halloween-Deko oder im Kochtopf – jetzt haben Kürbisse wieder Saison. Es muss aber nicht immer die gute alte Kürbissuppe sein. Verleihen Sie dem leckeren Herbstgemüse doch mal eine exotische Note! Zum Beispiel kombiniert mit Dhal, dem klassischen Linsengericht in Indien und Nepal. Dazu nimmt man am besten den aromatischen Hokkaido-Kürbis. Seine dünne Schale wird beim Kochen weich und kann mitverzehrt werden.

Zutaten für vier Personen:

ca. 500 g Hokkaido-Kürbis
200 g rote Linsen
1 bis 2 Dosen Kokosmilch
3 Möhren
1 Apfel
1 Ingwerzehe
2 Esslöffel Honig
2 Gemüsebrühe-Würfel
100 g Cashew-Kerne
1 Schuss Weißwein
mildes Currypulver, Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

Linsen einweichen. Kürbis als Ganzes ca. fünf Minuten kochen, klein schneiden und die Kerne entfernen. Möhren, Apfel und Ingwer schneiden. Alles mit etwas Wasser weich kochen und dann pürieren. Kokosmilch, Linsen, Wein, Honig, Gewürze und zum Schluss die Cashew-Kerne hinzufügen.

Dazu isst man Reis. Schmeckt aufgewärmt übrigens noch besser und eignet sich prima zum Vorkochen.
(News-Reporter.NET/as)