Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Vegetarische Feinschmeckerei: Berglinsen mit gebratenem Butternutkürbis

Kräftige Linsen und buttriger Kürbis

Linsen harmonieren mit kräftigen Gewürzen besonders gut. Dabei sind Gewürzmischungen aus anderen Ländern wie Raz el Hanout, Garam Masala oder Harissa zu empfehlen. Wer lieber kräftige Kräuter möchte, kann italienische Kräuter oder Kräuter der Provence verwenden.

Besonderen Geschmack bringen zudem Ingwer und Zitronengras an die Linsen.

Dazu gebratene Kürbisscheiben und duftender Reis oder buttrige Knöpfle. Was will man mehr?

Hier die heutige Rezeptur für "**Berglinsen mit gebratenem Butternutkürbis**":

Zutaten

- 200 g Alblinsen
- 1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe (geschält und fein gewürfelt)
- 1 cm Ingwer (geschält und sehr fein geschnitten)
- 1 TL Paprika edelsüß
- 2 EL Raz el hanout oder Curry
- 400 ml Sahne

- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 g passierte Tomaten
- 1 Butternutkürbis
- 50 g Butter
- 3 Bio-Limetten
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Braten

Extra: Reis oder Knöpfle, Petersilie

Zubereitung

Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Butternutkürbis schälen und den länglichen Teil (Kürbishals) in 1 cm dicke Scheiben schneiden (ca. 8 Scheiben). Restlichen Kürbis in 0,5 cm große Würfel schneiden und beiseitelegen.

Die Scheiben in einer heißen Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten ca. 3-4 Minuten goldbraun braten. Anschließend salzen, pfeffern und die Hitze zurückdrehen, 150 ml Wasser und 50 g Butter zugeben und mit geschlossenem Deckel 7-8 Minuten sanft dünsten lassen. Mit etwas Raz el Hanout bestreuen.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin Kürbis- und Zwiebelwürfel 2 Minuten rührend anbraten.

Den Knoblauch, Ingwer und die Gewürze zugeben und 1 Minute anbraten. Mit den passierten Tomaten, der Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und gründlich verrühren.

Die gewaschenen Linsen hineingeben und 25-30 Minuten lang sanft köcheln lassen. Mit dem Saft und Abrieb einer Biolimette verfeinern.

Zum Servieren die Linsen auf Teller verteilen, darauf die gebratenen Kürbisscheiben anrichten und mit der zerlassenen Butter beträufeln. Mit Limettenvierteln und Petersilie servieren.

Tipp: Dazu schmecken Reis oder Butter-Knöpfle.