

Kürbis Linsen Gemüse mit Apfel

Zutaten:

- 100 g rote Linsen
- 100 g Tellerlinsen
- 20 g Ingwer, frisch, geschält, in Scheiben
- ½ Chili, frisch, entkernt
- 3 Knoblauchzehen, halbiert
- 120 g Zwiebeln, halbiert
- 20 g Öl
- 1000 g Kürbis
oder 1000 g Süßkartoffeln
- 500 g Wasser
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 2 - 3 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- ½ TL Salz
- 2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht
oder 1 Gemüsesuppenwürfel (für 0,5 l)
- 2 Äpfel, säuerlich
- 2 - 3 TL Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

1. Eine große Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen und rote Linsen sowie Tellerlinsen einwiegen. Schüssel mit warmem Wasser befüllen und zur Seite stellen.
2. Ingwer, Chili und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Zwiebeln zugeben und 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und 7 Min./100°C/Stufe 1 erhitzen. Währenddessen Kürbis schälen, entkernen und in mundgerechte (ca.2-3 cm) Stücke schneiden.
5. Kürbisstücke, Wasser, Thymian, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Salz und Gewürzpaste zugeben. Linsen abseihen, zugeben und 12 Min./100°C/Links/Stufe 1 kochen. Währenddessen Äpfel schälen, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Zitronensaft vermischen.
6. Prüfen, ob die Linsen gar sind und ggf. nochmals 3-5 Min./100°C/Links/Stufe Rühren kochen.

7. Apfelstücke zugeben, mit dem Spatel untermischen und 5 Min./90°C/Links/Stufe 1 erhitzen. Kürbis-Linsen-Gemüse abschmecken und servieren.

Gutes Gelingen!

Eure Helga

