



Lieblingsrezept

von Frau Scholz

Linsen-Kürbis-Eintopf

Zutaten für 8 Personen:

Schale von ½ Bio- Zitrone, fein geschnitten	20 g Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, fein geschnitten	2 Lorbeerblätter
1 Stück Ingwer, gerieben(2cm/ ca.10 g),	1 TL Salz
1 Zwiebel, gewürfelt	2TL Curry
30g Öl	¼1TL Kreuzkümmel, gemahlen
3,5 L Gemüsebrühe	500g Rote Linsen
1,0 L Kokosmilch	500g Teller- Linsen (eingeweicht)
500g Hokkaido Kürbis in mundgerechte Stücke	800g Hähnchenbrustfilet , in mundge- rechten Stücken
500 g Kartoffel, in Würfel	1 Bund frischer Koriander
300 g Möhren, in Scheiben (5mm)	1 Stange Porree/Lauch in feine Streifen
300g Sellerie in kleine Würfel	200 ml Sahne

Zubereitung:

Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in Öl kurz anschwitzen. Kürbis, Kartoffeln und Gemüse ebenfalls dazu geben. Gewürze dazu und umrühren.

Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen, Zitronensaft und ca. 10 min köcheln lassen.

Teller-Linsen dazu und knapp 10 min mit sachte köcheln lassen. Danach die roten Linsen dazu und 5 Minuten köcheln lassen.

Hähnchenbrust in einer Pfanne ganz kurz anbraten und würzen. Anschliessend mit Lauch, Koriander und Sahne zur Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Viel Spaß beim Kochen, Essen und Genießen wünscht Ihnen
Ihr Röber Gourmetmarkt!**