

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, den 21.09.2020

Linseneintopf mit geschmortem Balsamicokürbis

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Linseneintopf

1 Zwiebel, rot
0,5 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
400 g Belugalinsen
1, 2 Liter Wasser
1 Paprikaschote, rot
2 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
2 Lauchzwiebeln
2 Tomaten
1 Zucchini
100 g Butter
50 g Dinkelmehl
100 ml Balsamicoessig
0,5 Bund Koriander
20 g Ingwer

Für den Kürbis

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Stiele Rosmarin
100 ml Sonnenblumenöl
200 ml Balsamicoessig
5 g Anissamen
2 Zimtstangen
etwas Zucker
Salz
Pfeffer



Zubereitung

1. **Für den Linseneintopf** Zwiebel und Knoblauch abziehen. beides fein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Linsen und Wasser zugeben und ca. 20 Minuten garen.
3. **Den Kürbis** abbrausen und anschließend längs halbieren. Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Knoblauch und Zwiebel und in Spalten schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken.
4. Öl und Essig in einen Bräter geben und mit einem Schneebesen verrühren. Zwiebel und Knoblauch mit Rosmarin, Anis, Zimt und etwas Zucker in die ausgehöhlten Kürbisse füllen.
5. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kürbisspalten mit der Schnittseite nach unten den Kürbis in den Bräter geben und zudeckt, ca. 20 Minuten schmoren lassen.
6. **Inzwischen für den Eintopf** Paprika, Karotten, Sellerie, Lauchzwiebeln, Tomaten und Zucchini putzen, bzw. schälen und klein schneiden.
7. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl unterrühren und goldbraun rösten.
8. Sind die Linsen weich, Essig zugeben und die Butter-Mehl-Mischung unterrühren. Der Eintopf soll eine sämige Konsistenz haben, falls er zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser zugeben.

Falls er zu dünnflüssig ist, noch etwas Mehl darüber streuen.

9. Das vorbereitete Gemüse unter die Linsen mischen und bei mittlerer Hitze weitere ca. 5 Minuten garen.

10. **Für den Kürbis** nach 20 Minuten den Deckel vom Bräter abnehmen und den Kürbis mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

11. Mit der Grillfunktion weitere 5 Minuten übergrillen so das er auf der Schalenseite knusprig wird.

12. Koriander und Ingwer putzen bzw. schälen. Die Korianderblättchen und Ingwer fein schneiden. Zum Eintopf geben und weitere ca. 2 Minuten ziehen lassen.

13. Den Eintopf mit den Kürbisspalten anrichten und servieren.