

Kürbiseintopf ★★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- ½ Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Koriander
- 200g Berglinsen
- 650 ml Gemüsebrühe
- 200 g Spinat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einem großen Topf ca. 3 Minuten anschwitzen. Linsen währenddessen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Linsen und der Gemüsebrühe hinzugeben. Hochkochen lassen, auf mittlere Stufe herunterschalten und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Spinat hinzugeben, weitere 3 Minuten einkochen lassen und mit Ingwer, Cayennepfeffer, Pfeffer, Salz und Zitrone würzen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **471 kcal**, 33 g Eiweiß, 3 g Fett, 68 g Kohlenhydrate, 15 g Ballaststoffe

