

Kürbis-Linsen-Eintopf mit frischen Kräutern



Dieser Eintopf wärmt an kühlen Herbsttagen, liefert reichlich Ballaststoffe, schützt die Gefäße und sorgt für ein starkes Herz!

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hokkaido-Kürbis (reich an Beta-Carotin, stärkt Herz & Gefäße)
- 150 g rote Linsen (pflanzliches Eiweiß, ballaststoffreich, cholesterinsenkend)
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen (antioxidativ, gefäßschützend)
- 2 Karotten (Vitamin A & Antioxidantien)
- 1 EL Olivenöl (herzfreundliche ungesättigte Fettsäuren)
- 1 TL Kurkuma & etwas Pfeffer (entzündungshemmend)
- Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren
- 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl andünsten.
2. Kürbis und Karotten würfeln, dazugeben und kurz anbraten.
3. Linsen einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen.
4. Mit Kurkuma, Pfeffer und etwas Salz würzen, ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

Guten Appetit!