VEGAN · BALLASTSTOFFREICH · MEAL PREP

Herbstliches Kürbis-Daal mit roten Linsen

Dieses cremige Kürbis-Daal mit roten Linsen ist ein wärmendes Wohlfühlgericht für den Herbst. Perfekt für Meal Prep und vollgepackt mit pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen.

15	30	4	Einfach	397 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

BASIS-DAAL

- 200 g rote Linsen (ungekocht)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Currypulver
- ½ TL Zimt
- 2 EL Tomatenmark
- 400 ml Kokosmilch (leichte)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 400 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

ZUM SERVIEREN (OPTIONAL)

- Frischer Koriander oder Petersilie
- Naturreis, Quinoa oder Naan-Brot
- Limettenspalten

ZUBEREITUNG

1. Rapsöl in einem großen Kochtopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer glasig anbraten.
2. Gewürze (Currypulver, Kurkuma, Zimt, Kreuzkümmel) kurz mitrösten, bis sie duften.
3. Tomatenmark und Kürbiswürfel hinzugeben, kurz anbraten.
4. Linsen, Kokosmilch und Gemüsebrühe unterrühren.
5. Alles aufkochen lassen, dann ca. 25–30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis Linsen und Kürbis weich sind.
6. Optional mit einem Stabmixer leicht pürieren für eine cremige Textur.
7. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
8. Mit Limettensaft, frischen Kräutern und z. B. Basmatireis aus dem Reiskocher servieren.

MAKROS PRO PORTION

397	18 g	43 g	17 g	13 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen