



 55 Minuten

 Einfach

## EINFACHES KÜRBIS-LINSEN-SPINAT-DAL

Geschmacksausflug nach Indien: Mit unserem Kürbis-Linsen-Spinat-Dal-Rezept hast du dir ruckzuck ein leckere Herbst-Suppe auf den Teller gezaubert.

 *So wirds gemacht :*

### SCHRITT 1

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel teilen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein würfeln, den Ingwer fein reiben.

### SCHRITT 2

Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Kürbiswürfel darin anschwitzen. Die Gewürze hinzufügen und 1 weitere Min. mit rösten.

### SCHRITT 3

Linsen, Gemüsebrühe, Kokosmilch, Tomaten und 1 TL Salz hinzufügen und geschlossen bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

### SCHRITT 4

In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanleitung garen. Die übrige Knoblauchzehe durch die Presse drücken und mit Schmand, Skyr und 2 EL Limettensaft vermengen. Koriander fein hacken und 1-2 EL unter die Skyr-Mischung heben. Mit Salz abschmecken.

### SCHRITT 5

Das Kürbis-Dal vom Herd nehmen und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Spinat waschen, in den Topf geben und zusammenfallen lassen. Dal mit dem übrigen Koriander bestreuen und mit Reis, und Limetten-Skyr servieren.



## Zutaten

### 4 Portionen

500 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 daumengroßes Stück Ingwer

2 EL neutrales Öl (z.B. Erdnussöl)

50 g Tahini

1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala und Curry Pulver

200 g rote Linsen

350 ml Gemüsebrühe

250 ml Kokosmilch

400 g Stückige Tomaten

Salz

2 Handvoll Babyspinat

1 Bund Koriander

1 Limette

200 g Basmatireis

100 g MILRAM Schmand

150 g Skyr

## **NÄHRWERTE**

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2989/741

Fett (g): 26

Kohlenhydrate (g): 86

Eiweiß (g): 26