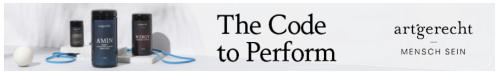
Rote Linsen Kürbis Curry

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
15	**30**	**Mittel**
Minuten	Minuten	☆ ★ ☆

Zutaten

Für 4 Portionen

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 1 kg)
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten geraspelt
- 1 rote Chili
- 2 EL Öl
- 1 TL Honig
- 1 EL Currypulver
- 700 ml Gemüsebrühe
- 220 g rote Linsen
- 1 Bio Zitrone



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Zuerst wird alles vorbereitet: Den Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten raspeln, Zwiebel würfeln, Chili, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit Chili, Knoblauch und Ingwer anbraten. Das Currypulver dazugeben und kurz anschwitzen. Den Kürbis untermischen, etwas Honig darüber geben und leicht karamellisieren lassen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Linsen mit den Karotten dazugeben und für 20 Minuten köcheln lassen bis alles gar ist. Sobald die Linsen beginnen zu zerfallen, das Curry mit frischem Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.
Ich empfehle, das Curry mit einem Klecks Joghurt oder Quark zu servieren. Je nach Belieben und Ernährungsstrategie schmeckt dazu Reis oder gebratene Hähnchenbrust.

© 2026 TIME2TRI GmbH