

Linsen - Kürbiargout

70 g	Kürbisfleisch (z. B. Hokkaido)
35 g	Zwiebel(n)
50 g	Kartoffel(n), fest kochende
0,3 Stück	Birne(n), feste
0,33 EL	Zitronensaft
1,67 g	Kürbiskerne
3 EL	Birnensaft
0,17 Liter	Gemüsebrühe
33,3 g	Linsen, rote
0,5 Stück	Frühlingszwiebel(n)
1,7 g	Majoran
	Kräuter, italienische
	Salz und Pfeffer
	Öl

Den Kürbis entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden. Die Birnen ebenfalls würfeln und in Zitronensaft wenden.

Die Kürbiskerne in sehr wenig (!) Öl in der Pfanne rösten und beiseitestellen. Kürbis und Zwiebeln mit Öl in der Pfanne glasig anschwitzen. Den Birnendicksaft hinzufügen und etwas karamellisieren lassen. Die Brühe hinzugießen und einmal aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Kartoffeln, Linsen und Birnen zugeben. Weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Majoran abzupfen und zusammen mit den italienischen Kräutern und Frühlingszwiebeln hinzufügen. 2 - 3 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.