



## HOKKAIDO-LINSEN-AUFSTRICH

Mhhh, wie wäre es heute mal mit diesem orientalischen Kürbisaufstrich? Durch die Zugabe von roten Linsen wird dieser leuchtend orangene Aufstrich eiweißreicher und macht länger satt. Kürbis mal anders!

### ZUTATEN (für ca. 2-3 Portionen):

50 g Hokkaido-Kürbis  
 75 g rote oder gelbe Linsen  
 1 kleine rote Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 250 ml Wasser  
 1 TL Gemüsebrühe (oder Gemüsepaste)  
 Saft 1/2 Zitrone  
 1 EL Sesammus (Tahin)

1/2 TL Garam Masala-Gewürz oder Kreuzkümmel, gemahlen  
 1/2 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)  
 1/2 TL Paprikapulver  
 1 EL Essig  
 etwas frische Petersilie

### DAZU PASST (für 2 Portionen):

2 Karotten als Sticks  
 2-4 Scheiben Vollkornbrot

### ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Linsen über Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel kurz anschwitzen, dann Kürbiswürfel, Linsen, Wasser und Gemüsebrühe zugeben. Ca. 10 min garen (bis Linsen und Kürbis gar sind). Abgießen und das Kochwasser auffangen (falls vorhanden). Die Kürbis-Linsen-Mischung etwas abkühlen lassen und mit dem Zitronensaft, dem Sesammus und den Gewürzen zu einer glatten Masse pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas von der Kochflüssigkeit zugeben und mit Essig abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Aufstrich in Schale umfüllen und mit Petersilie dekorieren. Mit Vollkornbrot und Karottensticks genießen.

**Tipp:** In ein Glas mit Schraubdeckel gefüllt, kann der Aufstrich auch gut 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### VARIATIONEN:

- Schwitze eine zerkleinerte kleine Knoblauchzehe und/oder etwas zerkleinerten Ingwer mit den Zwiebeln an.
- Du hast Kürbis übrig? Reibe gerne etwas rohen Kürbis in deinen gemischten Salat, verarbeite ihn in einer klassischen Kürbissuppe oder genieße ihn aus dem Ofen (z.B. mit Rosmarin, Feta und karamellisierten Walnüssen).
- Variiere die Gemüsesticks (z.B. Gurke, Fenchel, Staudensellerie, Rettich, Paprika...)

