

Liebe Köch*innen,

ich entschied mich heute die Heimathelden der verschiedenen Disziplinen zu kombinieren und so kommt der Kürbis vom Biolandhof Zeller aus Ipsheim, Zwiebel und Paprika von Sebastian Baumann aus Rothenburg und die Beluga Linsen von Stefan Gütlein aus Unterfranken. Die Sahne kommt von den Schrozberger Milchbauern, wo unter anderem der Demeterhof Mondel aus Unterstrahlbach hin liefert.

Ganz einfach aus dem Handgelenk kommt das Rezept: Ein bisschen Sahne, ein bisschen Liebe und vor allem gute Lebensmittel ergeben im Handumdrehen ein wohlschmeckendes Mahl für alle. Dazu passen Kartoffeln, aber auch Reis, Nudeln oder einfach gutes Brot sind gute Sattmacher dazu.



Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer

Privat- und Eventkoch
Reservierung und Termine unter
www.dickekatzekocht.de

Zutaten

Für ca. 6 Portionen

- 1 Ufo Kürbis
- 2-3 Zwiebeln
- 2-3 Paprika
- 100 g Beluga Linsen
- 2 EL Tomaten-Paprika-Mark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 TL Harissa Gewürz (oder Ras el Hanout, Curry oder sonstige leckere Gewürzmischung)
- Salz, Öl zum Braten

Zubereitung

Zuerst den Kürbis waschen, dann halbieren, vierteln und das Kerngehäuse rausholen. In Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika würfelig schneiden. Beluga Linsen 10 Minuten köcheln bis sie noch bissfest sind.

Zwiebeln mit den abgetropften Beluga Linsen und dem Kürbis in einer heißen Pfanne unter gelegentlichem Rühren braten bis etwas Farbe am Gemüse ist. Tomaten-Paprika-Mark, Gewürz und Salz hinzufügen und nochmal ordentlich durchbraten. Sahne und Gemüsebrühe, sowie Paprika hinzufügen, verrühren und mit geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Probieren und ggf. nachschmecken oder noch köcheln lassen.