



Kürbis-Gulasch

Zutaten:

- 1 Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Blatt Petersilie
- 100g Linsen (Beluga)
- 50g Walnüsse
- 100-200ml Kokosmilch
- 2 Lauchzwiebeln
- 300-400ml Wasser
- 1 Limette
- 1 Karotte



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren und das Fruchtfleisch rausschaben. Je nach Kürbis den Kürbis schälen. In Spalten schneiden und die Spalten in Würfel schneiden. Kürbiswürfel in die Pfanne geben und anbraten. Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und mit anbraten. Karotten schälen würfeln. Lauch und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Paprika waschen und vom Kerngehäuse befreien. In Spalten schneiden und würfeln. Paprika, Karotten, Lauch und Lauchzwiebeln in die Pfanne geben und alles gut anbraten, so dass Röstaromen entstehen. Alles salzen und pfeffern (wer es schärfer mag kann noch ein bisschen Chili dazu geben) und braten lassen.

Limetten Saft dazu geben. Abrieb einer viertelten Limette dazu geben. Eingelegte Belugalinsen abgießen und in die Pfanne geben. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Blatt Petersilie waschen und mit den Walnüssen klein hacken. Beides zum Kürbisgulasch dazu geben. Fertig, anrichten, servieren Guten Appetit Viel Spaß beim Nachkochen!



**FRANKEN
FERNSEHEN**