



Hokkaido-Linsen-Cashew-Curry-Eintopf

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hokkaidokürbis	400 g
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kokosnussöl	2 EL
Currypulver	1 EL
Linsen, rot	200 g
Gemüsebrühe	600 ml
Bio Limetten	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	200 g
Cashewkerne	150 g
Meersalz	
Honig	1 TL
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel, feine Reibe

1. Kürbis waschen, halbieren, Strunk abschneiden und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbis mit Schale in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Kürbis, Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Kokosöl anschwitzen. Mit Curry bestäuben und mit Linsen zusammen kurz weiter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und auspressen. Joghurt mit Limettensaft und der Schale sowie Salz abschmecken.
4. Nach ca. 15 Min. 1/4 der Suppe fein mixen und Püree wieder zur Suppe geben. Cashewkerne zur Suppe geben. Alles mit Salz, Honig und Chili abschmecken. Anschließend in Schüsseln füllen und mit dem Joghurt servieren.

Guten Appetit!

Die 3 Key Facts

1. Reich an Vitamin A / wirkt regenerierend
2. Vitamin E unterstützt die Abwehrkräfte
3. Bekämpft Viren dank ätherischer Öle

Tipp: Dazu passt gut [Naan-Brot](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	524 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g