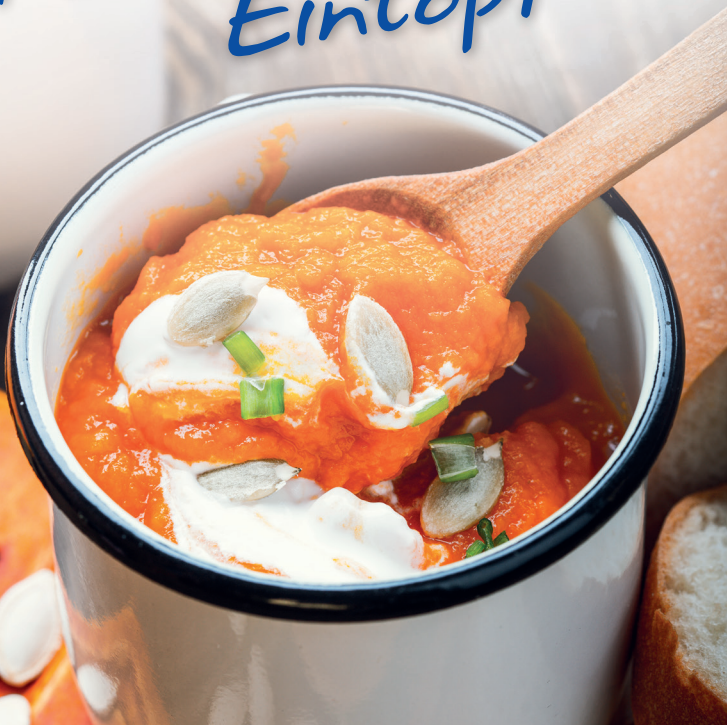




Upländer Kürbis-Linsen- Eintopf





Upländer *für 4 Personen* Kürbis-Linsen-Eintopf

4 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Öl zum Anbraten
800 g Kürbisfleisch,
z.B. Hokkaido
250 g rote Linsen

1 L Gemüsebrühe
4 EL Apfelessig
Salz und Pfeffer
150 g Upländer Crème Fraîche
Schnittlauch

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl anbraten. Das in kleine Stücke geschnittene Kürbisfleisch zugeben und kurz mit braten. Die roten Linsen zufügen und alles mit Brühe ablöschen. Zugedeckt aufkochen lassen und auf niedriger Stufe ca. 30 Minuten weich garen. Ab und zu umrühren. Mit Essig und Gewürzen pikant abschmecken und 100 g Crème Fraîche unterziehen. Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen und der restlichen Crème Fraîche garnieren.

*Tipp: Mit angebratenen Speckwürfeln
verfeinern. Schmeckt auch mit Schmand.*

