



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 4 Portionen

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Sesamöl der Kanow-Mühle
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Creme Fraiche
- 1 Zitrone
- 250 g Linsen
- 3 EL Schwarzkümmelöl der Kanow-Mühle
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 TL Schwarzkümmelsamen
- 2 TL Kurkumapulver
- Frischer Koriander

Arbeitszeit: ca. 40 Min.:

Schwierigkeitsgrad: normal

ZUBEREITUNG

Den Hokkaido-Kürbis vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken.

Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch mit Zwiebeln darin andünsten. Den Kürbis dazugeben und für 3 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe und das Kurkumapulver in den Topf geben und für 5 Minuten mitkochen. Creme Fraiche unterrühren und mit dem Saft einer Zitronenhälfte, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen nach Packungsanweisung kochen.

Ein Dressing aus Schwarzkümmelöl, dem Saft der zweiten Zitronenhälfte, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.

Das Kürbisragout mit Linsen mischen und das Dressing unterheben. Mit frischen Korianderblättern garnieren und nach Belieben mit einem halben Teelöffel Schwarzkümmelsamen je Portion bestreuen.

Guten Appetit!

Glück zu! - Ihr Ölmüller