

## Kürbis-Belugalinsen-Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen

- ½ Tasse Belugalinsen (100 g getrocknet)
- 1 ½ Tassen Wasser
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Rapsöl
- 3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 125 ml Tomatenpüree
- Salz, Pfeffer
- 3 Zweige Kräuter nach Wahl
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Joghurt (40 g)



Foto: Vernetzungsstelle  
Seniorenernährung Hessen

### Zubereitung

- Linsen ohne Einweichen mit dem Wasser aufkochen und 30 Minuten garen. Auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Kürbis waschen und abbürsten. Mit einem großen Messer vierteln und mit einem Löffel entkernen. Im Backofen oder der Heißluftfritteuse ca. 20 Minuten ungeschält garen. So bekommt er ein schönes Aroma und lässt sich gut würfeln. Ca. 350 - 400 g Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- In einer Pfanne 2 EL Rapsöl mit Zwiebeln erhitzen bis es brutzelt. Dann die Kürbiswürfel, die abgetropften Linsen und das Tomatenpüree zugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer nach Belieben abschmecken. Ca. 15-20 Minuten bei schwacher Hitze garen.
- Nach Wunsch mit zusätzlichen Gewürzen verfeinern. Zum Servieren mit feingehackten Kräutern und Kürbiskernen bestreuen.

### Variationen

- Anstatt Frühlingszwiebeln eine kleine Zwiebel verwenden.
- Mit ½ TL abgeriebener Orangen- oder Limettenschale verfeinern.
- Als Kräuter schmecken zum Beispiel glatte Petersilie, Minze, Estragon, Thymian
- Vielleicht schmeckt Ihnen eine Prise Zimt oder Koriander?

## Warenkunde Beluga-Linsen

Die schwarzen kleinen Linsen sehen aus wie Kaviar, daher der Name.  
Sie sind wie alle Linsen eiweiß- und ballaststoffreich.

Kochen Sie gleich die doppelte Menge. Im Kühlschrank halten sich die Linsen gut eine Woche und können für ein weiteres Gericht verwendet werden z.B. in einem Salat oder einer Gemüsesuppe.

[www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung](http://www.dge-hessen.de/seniorenernaehrung)



Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. **Weitere Informationen unter: <https://www.in-form.de/>**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Hessisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Weinbau, Forsten, Jagd und  
Heimat



Hessisches Ministerium  
für Familie, Senioren, Sport,  
Gesundheit und Pflege



**SEKTION HESSEN –**  
Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.