

Schmackhaftes und einfaches Topfgericht: glutenfrei und vegan



Linsen-Kürbiseintopf

(für 4 Personen)

500 g Kürbis	schälen und in Würfel schneiden
1 Zwiebel	fein hacken
1 EL Olivenöl	Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten Kürbis und Linsen (gewaschen) begeben und kurz mitdünsten Gewürze begeben
250 g Belugalinsen	
1 TL Koriander	
2 TL Curry	
wenig Kurkuma	
1 Prise schwarzer Pfeffer	
5 dl Gemüsebouillon	ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Min. köcheln lassen
200 ml Kokosmilch	nach Belieben zugeben; wer es insgesamt weniger saftig mag, Bouillon um 1-2 dl reduzieren
wenig Peterli	feingeschnitten, vor Servieren zugeben

Mein Tipp: Gewürfelter Tofu oder Räuchertofu (aromatischer) gegen Ende der Kochzeit hinzufügen. Kürbis kann durch Rüeblli oder andere Gemüse ersetzt werden.

Eintopf mit Getreide deiner Wahl zubereiten → entsprechend Kochzeit anpassen.

Kürbis: stärkt Milz, Magen und Lunge, hilft bei Blutzuckerschwankungen, stärkt Leberblut

Zwiebel: gut bei Erkältung, Bronchitis, verschleimter Nase, stärkt Milz, Magen, Abwehrenergie, Lunge, Niere

Olivenöl: gut bei verminderter Zellneubildung, Osteoporose- / Herzerkrankungs-Prophylaxe, stärkt Leber-Blut

Linsen: stärkt Ursprungsenergie und Herzkreislauf, gut während Schwangerschaft, bei Burnout-Syndrom, Unterzuckerung und Blutmangel

Kurkuma: stärkt Milz und Magen, lindert Blähungen, lindert schmerzhaftes Menstruationsblutung, stillt und reguliert Blutungen uvm.

Schwarzer Pfeffer: wärmt unsere Mitte

Kokosmilch: hilft beim Zahnen der Kinder, Zahnschmelzrückgang, bei Trockenheit, Durst und Unruhe

Quelle: Therapeutika.ch