

KÜRBISPFLUTEN AUF LINSEN-SENF-SAUCE**Für 4 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 40 Min.
 **Aufwand:** braucht etwas Zeit

Zutaten:

1 EL Olivenöl
1 TL Curry mild
1 TL Tomatenpüree
2 dl Wasser
200 g Hartweizengriess
800 g Kürbis gerüstet gewogen
Salz, Pfeffer

Sauce

¼ dl roter Portwein
1 dl Gemüsebouillon
1 dl Halbrahm
1 Schalotte
50 g rote Linsen
ca. 1 TL Senf mild

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

1 Kürbis in Würfel schneiden. Tomatenpüree und Curry im Olivenöl dünsten, bis es gut riecht. Kürbis mitdünsten. Mit Wasser ablöschen und ca. 15 Minuten weich kochen. Mit einem Schwingbesen glatt rühren. Griess in das Kürbisgemüse einstreuen, gut umrühren und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Pfanne vom Herd ziehen. Kürbis-Griess-Masse zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
2 Inzwischen für die Sauce Schalotte hacken. Mit den Linsen in eine Pfanne geben. Portwein und Bouillon dazugießen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Halbrahm dazugießen und die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.
3 Linsen-Senf-Sauce auf Teller giessen. Vom Kürbis-Griess-Brei mit Hilfe von zwei Löffeln Pfluten abstechen und auf der Sauce anrichten.

Veröffentlicht in Ausgabe 11/2007 auf Seite 25

Nährwerte

Kalorien: 1400 kJ / 350 Kcal
Fett: 8 g

Eiweiss: 11 g
Kohlenhydrate: 53 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)

 [Einkaufszettel drucken](#)

 [Rezept drucken](#)

 [Rezept verschicken](#)