



Schmortopf mit Kalbfleisch, Kürbis und Linsen

einfach, braucht Zeit
4 Portionen

- ◆ 600 g Kalbsschulter
- ◆ 1 Knoblauchknolle
- ◆ 3 Gemüsezwiebeln
- ◆ 4 EL Olivenöl
- ◆ 300 g braune Linsen
- ◆ 1/2 EL Salz
- ◆ 500 g Kürbis
- ◆ 2 süße Äpfel
- ◆ 1/2 TL Cayennepfeffer
- ◆ 1/2 Bund Koriander

Die Kalbsschulter waschen, trockentupfen und in etwa 1 x 3 cm lange Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und grob hacken.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Die Linsen zufügen und 1 Liter

Wasser angießen. Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Minuten köcheln lassen.

Den Kürbis küchenfertig vorbereiten: Kerne und Schale entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

Kürbis und Äpfel unter die Linsen mischen, mit Cayennepfeffer würzen und weitere 10 Minuten kochen, eventuell noch etwas Wasser angießen.

Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stengeln streifen. Vor dem Servieren den Linsentopf abschmecken und mit dem Koriander bestreuen.

Dazu paßt frisches Fladenbrot.

Nährwerte pro Portion

Kilokalorien 530, Kilojoule 2200, Eiweiß/g 19,
Kohlenhydrate/g 7, Fett/g 44, Ballaststoffe/g 2,3

