



## Herbstliche Kürbispfanne

(für 4 Personen)

### Zutaten:

- 2 mittelgroße Kartoffeln
  - 2 EL kalt gepresstes Rapsöl
  - 300 g Brokkoli
  - 200 g Lauch
  - 1 Knoblauch
  - 1 Tasse Linsen (rote oder gelbe)
  - 2 Tassen Gemüsebrühe
  - 2 EL gehackte Petersilie
  - 1 TL gehackter Majoran
  - 1 EL Balsamico
  - 500 g gewürfelter Kürbis (z. B. Hokkaido)
  - 1/2 Chilischote
  - 1 Prise Zucker
  - grober Pfeffer und Salz, jodiert
- 150 g gewürfelter Käse, fettreduziert



### Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Rapsöl 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Währenddessen Brokkoli in mundgerechte Röschen und Lauch in feine Ringe schneiden sowie Knoblauch durch die Presse drücken. Die genannten Zutaten zu den Kartoffeln geben und mit 2 EL Wasser 2 Minuten andünsten. Linsen unterheben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kräuter, Essig und Kürbisfleisch unterheben und das Ganze zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Abschließend den Käse über der Pfanne verteilen.

### Pro Portion:

- 374 kcal
- 38 g Kohlenhydrate
- 24 g Eiweiß
- 12 g Fett