

# STEIRISCHES GERSTERISOTTO

## MIT KÜRBIS UND ROTEN LINSEN

### ZUTATEN

Für 4 Portionen:  
200 g Rollgerste  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
1 kleinen Hokkaido-Kürbis,  
gewürfelt  
100 g rote Linsen, roh  
ca. 1 l Gemüsebrühe (Bio-  
Gemüsebrühepulver  
verwenden)  
3 Lorbeerblätter  
Salz  
Pfeffer  
Knoblauchpulver  
40 g Kürbiskerne, gehackt

### ZUBEREITUNG

Rollgerste und Linsen unter fließendem Wasser gut abspülen. Zwiebel schälen und feinkwürfelig schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kürbis, Rollgerste, Linsen und Lorbeerblätter hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. 25 bis 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren und Gemüsebrühe nachgießen. Nach Ende der Garzeit Lorbeerblätter entfernen, mit Salz würzen und mit Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kürbiskerne untermengen.

#### Tipp:

Das Gemüse kann je nach Saison ausgetauscht werden (z.B. Karotten, Zucchini, Kohlrabi).



45 Minuten gesamt



vegan, mit pflanzlichem Eiweiß

