

# Kürbis-Orzo

Schnelles One-Pot-Gericht



**ZUBEREITUNG: 20 MIN | 4 PORTIONEN | VEGAN**

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1/2 Hokkaido-Kürbis  
2 EL Olivenöl  
150 g gelbe Linsen  
150 g Orzo-Nudeln  
400 g gehackte Tomaten  
400 ml Kokosmilch  
1 EL Bouillonpulver  
2 TL Currypulver  
1/2 TL Ingwer  
50 g Baby-Spinat  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und gemeinsam mit dem Kürbis klein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erwärmen und das Gemüse darin unter Rühren anbraten.
3. Linsen, Orzo-Pasta, gehackte Tomaten, Kokosmilch und Gewürze zugeben.
4. Mit ca. 200 ml Wasser aufgießen.
5. Bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel für ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und nach Bedarf mehr Wasser hinzufügen.
6. Vor dem Servieren Spinat unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.



Die Extraportion Eiweiß liefern Orzo-Nudeln in der Kichererbsen-Variante.

## EXPERTENTIPP

Kürbis ist richtig gesund. Mit bis zu 90% Wasseranteil ist er kalorienarm und liefert dennoch eine Fülle an Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders der hohe Kaliumgehalt ist mit Blick auf unsere Herzgesundheit interessant. Die enthaltenen Ballaststoffe sind nicht nur förderlich für die Verdauung, sondern unterstützen auch die Blutzuckerregulation. Viele gute Gründe, Kürbis öfter auf den Speiseplan zu setzen!

Ihre Lisa Meiser

Ernährungswissenschaftlerin in der HOY-REHA