



Zutaten:

2 EL Kokosöl
 1 TL (gemahlen) Kardamom
 2 cm Z Ingwer, gerieben
 1/2 TL Chiliflocken
 2 Schalotte(n)
 2 Knoblauchzehe(n)
 250 g Langkornreis
 100 g Linsen, grün
 600 g Butternutkürbis
 1 l Instant Hühnerbouillon
 1 Limettensaft
 2 EL Pinienkern(e)
 1/2 Bd Koriander
 nach Bedarf aus der Mühle
 Meersalz
 nach Bedarf aus der Mühle
 Pfeffer



Burgvogel
Kräutermesser Oliva
Line, 13 cm



Boos Blocks
Hackbrett aus Ahorn,
30 x 30 cm



Kuhn Rikon
Sparschäler 2-in-1
grün



Microplane
Ingwerreibe 3in1



Kuhn Rikon Easy
Clean
Knoblauchpresse
grün



Rösle Zitronenpresse



Kuhn Rikon Hotpan
Servierkochtopf in
grün



AdHoc Set Pfeffer- &
Salzmühle David

1

In Vorbereitung mit einem scharfen Messer und einem Schneidebrett Ingwer schälen und anschließend mit einer Reibe reiben. Die Schalotten schälen und fein hacken, ebenso die Knoblauchzehen schälen und pressen. Den Butternutkürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit einem großen Kochmesser in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2

Die Limette zunächst gründlich säubern und die Schale mit einer Zestereibe reiben und zur späteren Verwendung ebenso zur Seite stellen. Den Saft mit einer Saftpresse auspressen. Den Koriander waschen, trocknen und die Blätter einzeln vom Stiel zupfen und fein hacken. Die vorbereiteten Lebensmittel griffbereit neben die Arbeitsfläche stellen.

3

Nun in einem großen Topf (z.B. dem Hotpan von Kuhn Rikon) das Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Das Kardamompulver und Ingwer hinzugeben und für 2 Minuten andünsten. Anschließend Chiliflocken, Schalotten und Knoblauch beifügen und für weitere 3 Minuten mit andünsten.

4

Jetzt den Reis, die Linsen und den bereits geschnittenen Kürbisstücke dazugeben. Alles mit der Hühnerbouillon ablöschen und im Anschluss den Limettensaft und den Schalenabrieb beifügen.

5

Das Ganze mit geschlossenem Deckel so lang auf mittlerer Stufe kochen, bis Reis und Linsen gar sind. In der

Zwischenzeit werden die Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldgelb geröstet.

6

Sind Reis und Linsen gar, kann alles mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer abgeschmeckt und auf Teller serviert werden. Nun die Pinienkerne sowie den frisch gehackten Koriander darüberstreuen.

Wer Tipps und Tricks zum Umgang mit dem Hotpan von Kuhn Rikon haben möchte, kann während der Zubereitung den Kochassistenten in der App starten. Die App kann über den entsprechenden Store für iOS und Android kostenfrei heruntergeladen und installiert werden.