

## Cremiges Kürbis-Kokos-Curry - mit Würze durch den Herbst

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



super aromatisch! Der besondere Clou: der süße Butternutkürbis macht das Ragout gemeinsam mit exotischer Kokosmilch und einer Vielzahl an Gewürzen besonders cremig. Das Ergebnis ist ein geniales Gemüse-Curry mit süßlicher Note.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Kürbis halbieren, schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

- 3 -

2 Tassen Wasser aufkochen, Reis dazugeben und Hitze reduzieren. Bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat.

- 4 -

Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, Ingwer reiben und Chili in dünne Ringe schneiden. Zwiebelwürfel in restlichem Öl mit Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayenne, Zimt und gemahlenem Koriander 2 Minuten anrösten. Knoblauch, Ingwer, Chili und Agavendicksaft zugeben. Mit Kokosmilch ablöschen. Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

- 5 -

Cashewkerne anrösten und Koriander hacken.

### Zutaten für 4 Portionen

1 Butternutkürbis  
4 Esslöffel Öl  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Ingwer  
1 rote Chilischote  
1 Teelöffel Garam Masala  
1 Teelöffel Kurkuma  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
1/4 Teelöffel Cayenne  
1/4 Teelöffel Zimt  
1/4 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer  
1 Dose geschälte Tomaten  
1 Dose Kokosmilch  
1 Handvoll Cashewkerne  
1/2 Bund Koriander  
1 Tasse(n) Reis  
2 Tasse(n) Wasser

In einem Curry müssen sich immer Hühnchen, Rind, Fisch oder Tofu verstecken? Falsch gedacht: Diese Variante bleibt auch ohne Tofu und Co. vegan und wird trotzdem

## Cremiges Kürbis-Kokos-Curry - mit Würze durch den Herbst

- 6 -

Kürbis mit Koriander in das Curry geben. Mit Cashewkernen und Reis servieren.