



Kürbis-Curry

Dieses cremige, vegane Curry mit Hokkaido-Kürbis, Spinat, Kichererbsen und Cashewkernen ist einfach zuzubereiten und schmeckt himmlisch.

Für 4 Portionen / vegan

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro 100 g:

825 kJ / 197 kcal

F: 3,4 g, davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren, K: 31,3 g,

davon 1,5 g Zucker, E: 9,3 g, Salz: 0,15 g

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe kochen.
2. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten.
3. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten, die Kokosmilch dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.
4. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken.
6. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darübergerben.

Tipp:

Als Topping eignet sich auch angerösteter Sesam. Wer es pikanter mag, kann mit Sojasauce nachwürzen. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 250 g Reis
- 600 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt)
- 100 g rote oder gelbe Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch
- 150 g Spinat
- 1 Dose / Glas Kichererbsen
- 1 Limette oder Zitrone
- 4 EL Cashewkerne oder Erdnuskerne

Zutaten aus dem Vorrat:

- 1 EL Woköl
- 2 EL Currypulver
- Salz, Pfeffer, Chilipulver nach Belieben