

Kürbis Curry mit Kokosmilch



Zutaten für das Kürbis Curry

1 Bio Hokkaido Kürbis ca. 1kg bzw. 850g entkernt
50-100 g Cashewkerne
1 EL Kokosöl
2 Knoblauchzehen
5 cm Stück Ingwer
1-2 TL Currysauce nach Wahl
400 ml Kokosmilch
100 ml Wasser
500 ml Passata / passierte Tomaten
5 frische Kaffirlimettenblätter (TK) optional 1 Dose Kichererbsen 265g
Abtropfgewicht 1 Bio Limette Saft einer halben Limette
2 TL Kokosblütensirup o.a. Süße
½ TL Zimt
n.B. Salz und Pfeffer
Kürbiskerne optional als Topping

Beilage

Jasminreis

1. Jasminreis zubereiten.
2. Cashewkerne 15 Minuten bei 180°C Umluft (ohne vorheizen) im Ofen rösten. 3. Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Zwiebeln sowie Knoblauch fein würfeln.
5. Ingwer schälen und fein reiben.

Zubereitung

1. Kokosöl in einem Wok erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste kurz anbraten.
2. Nun mit Kokosmilch nach und nach aufgießen und immer wieder aufkochen lassen. Leere Dose der Kokosmilch mit 100ml Wasser ausspülen und dieses ebenfalls hinzugeben.
3. Passata hinzu geben, einrühren und aufkochen lassen. Dann, wer hat Kaffirlimettenblätter, hinein und Kürbis einröhren.
4. Abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, immer mal umrühren und gucken ob der Kürbis gar ist.
5. Kichererbsen hinzugeben, mit Gewürzen und Limettensaft abschmecken und für 2-3 Minuten ziehen lassen.
6. Mit Reis servieren und mit gerösteten Cashews und ggfs. Kürbiskernen toppen.
7. Kaffirlimettenblätter vor dem Servieren entfernen.