

Linsen-Kürbis-Curry

Zutaten für vier Personen

1 Hokkaido Kürbis, 100 g Linsen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 500 ml Gemüsebrühe, 1 EL Öl, Ingwer (ca. 1 cm), 2 TL Currypulver, 50 g Rosinen, 1 TL Tomatenmark, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden (der Hokkaido ist der einzige Kürbis bei dem man die Schale mitessen kann). Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und sehr fein hacken.

Zwiebeln in heißem Öl anschwitzen, nach ca. 2 Minuten den Knoblauch und Ingwer beifügen und weiterrösten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Kürbiswürfel zugeben und andünsten lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Linsen und Rosinen zugeben und so lange köcheln, bis der Kürbis und auch die Linsen weich sind (ca. 20 Minuten). Am Ende der Kochzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Kartoffelstampfer teilweise zerdrücken, so dass eine sämige Konsistenz entsteht. Am besten mit einer Portion Naturreis heiß servieren.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

