

Türchen Nr. 1

VEGANES KÜRBIS-CURRY

ZUTATEN

- 1kg Hokkaidokürbis
- 350g Kichererbsen
(Abtropfgewicht)
- 500ml Gemüsebrühe
- 200ml Kokosmilch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stk. Ingwer (daumengroß,
2,5 cm)
- 2 EL Sesamöl (ersatzweise:
Rapsöl)
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Chilipulver
- Pfeffer
- Salz

- 250g Parboiled Langkornreis
(ersatzweise: Basmatireis)
- ½ Bd. frischer Koriander (ersatzweise:
Petersilie)
- (1 frische Limette)

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Kürbis waschen, mit einem großen Messer auf fester Unterlage halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Kürbis in Spalten schneiden, dann würfeln. Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, mit klarem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
- 2 Reis nach Packungsanweisung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und garen.
- 3 Öl im Wok oder in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 – 3 Minuten glasig dünsten. Kürbis und Ingwer in den Topf geben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Currypulver zugeben und kurz anrösten. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser angießen. Kichererbsen zugeben und nochmal 3 – 4 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Chilipulver, Pfeffer und ein wenig Jodsalz abschmecken.
- 4 Reis abgießen. Koriander abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und unter das fertige Curry heben. (Limette waschen, in Stücke schneiden). Curry mit Reis (und Limetten-Vierteln) servieren.

*Vielen Dank, liebe Viola aus Tornesch
für dieses tolle Rezept!*