

Kürbiscurry mit Kichererbsen

4 Personen

Vegan, glutenfrei, laktosefrei



1 Hokkaido Kürbis	3+1 EL warmes Kokosöl
1 Glas Kichererbsen	1 TL rote Currypaste
1 rote Zwiebel	2 EL Tomatenmark
1 Zehe Knoblauch	Salz und Pfeffer
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 TL Paprika
1 Dose gehackte Tomaten	2 EL Curry
1 Dose Kokosmilch	2 EL Kürbiskerne
2 Spritzer Zitronensaft	
2 Beutel Naturreis	

Den Ofen vorheizen (200°C Ober- und Unterhitze)

Den Kürbis in Würfel schneiden und die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Hälfte vom Kürbis und die Kichererbsen mit 3 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer und Paprika vermischen und auf einem Blech für ca. 30 min anrösten. Zwischendurch sollte mal umgerührt werden, so dass es nicht anbrennt.

In der Zwischenzeit klein geschnittene Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im restlichen Öl in einem Topf andünsten und die andere Hälfte vom Kürbis dazu geben. Ein paar Minuten mitgaren. Tomatenmark und Currypaste dazugeben und kurz anschwitzen lassen.

Anschließend kommen die Tomaten und Die Kokosmilch zum Gemüse. Mit Curry würzen und 20 min köcheln lassen.



Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten.

Das fertig gegarte Gemüsecurry mit einem Pürierstab fein und sämig pürieren, ggf. etwas nachwürzen oder falls es zu dick ist mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

Den Reis und das Curry in einer Schüssel anrichten und das im Ofen geröstete Gemüse und die Kürbiskerne darüber geben



