

Kürbis-Curry mit Kürbis, Kichererbsen, Gewürzreis

Für zwei Personen

Für das Curry:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido	400 g stückige Tomaten	1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2-3 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft
400 ml Kokosmilch	1 EL Kokosöl	2 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL rote Currypaste	1 EL Ahornsirup	2 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Zimt	Salz	Pfeffer

Für das geröstete Gemüse:

$\frac{1}{4}$ Hokkaido-Kürbis	400 g abgetr. Kichererbsen	1 TL geräuch. Paprikapulver
4 EL Olivenöl	Salz	

Für den Reis:

250 g Basmati	1 Zwiebel	2 EL Butterschmalz
5 Nelken	5 grüne Kardamomkapseln	1 Zimtstange
1 Prise Salz		

Für den Joghurt:

70 g griech. Joghurt	1 Zitrone, Abrieb	50 g Minze
1 Prise Salz		

Für die Garnitur:

1 EL Kürbiskerne	1 Zweig Thymian
------------------	-----------------

Für das Curry:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Alles fein schneiden und in Kokosöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Kürbis putzen, entkernen und klein schneiden. Mit in die Pfanne geben, dann Tomatenmark und Currypaste einrühren und alles anrösten.

Currypulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt zugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Kokosmilch ablöschen. Dann Tomaten angießen und weiter köcheln, bis der Kürbis weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.

Sauce in einen Standmixer geben und fein pürieren.

Für das geröstete Gemüse:

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Kürbis klein schneiden. Kichererbsen, Kürbisstücke, Paprikapulver, Olivenöl und Salz vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 200 Grad kross backen.

Für den Reis:

Reis in einem Sieb abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen und darin die Zwiebelringe 8-10 Minuten goldbraun braten. Gewürze zugeben und bei niedriger Hitze 2-3 Minuten mitbraten.

Reis unterrühren, 500 ml Wasser aufgießen, salzen und aufkochen lassen. Umrühren und

den Reis zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten garen. Danach auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.

Für den Joghurt:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Mit Joghurt vermengen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Kürbiskerne und Thymian garnieren.

Renate Mayer am 05. Februar 2025