

Kürbis-Linsen-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- ☐ 1 (kleinen) Butternut-Kürbis
- ☐ 250 g Quinoa
- ☐ 200 g rote Linsen
- ☐ 2 Gemüsezwiebel
- ☐ 4 Knoblauchzehen
- ☐ 2 EL Rapsöl
- ☐ 3 TL Currypulver
- ☐ 2 TL Garam Masala
- ☐ 1 EL Tomatenmark
- ☐ 800 ml Gemüsebrühe
- ☐ 400 ml Kokosmilch
- ☐ 2 EL Erdnussmus
- ☐ 20 g Petersilie
- ☐ Salz & Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

1. Den Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten. Den Butternut-Kürbis waschen und schälen, anschließend halbieren und das Kerngehäuse entfernen (**Die Schale kann auch dranbleiben, sie ist im Vergleich zum Hokkaido-Kürbis allerdings etwas härter und braucht dadurch eine längere Garzeit**). Den Kürbis in grobe Stücke schneiden. Linsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken, Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hineingeben und 2–3 Minuten glasig braten. Dann die Gewürze und das Tomatenmark dazugeben und etwa 1 Minute mit anschwitzen. Die Linsen einrühren, mit Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen, anschließend die Kürbisstücke sowie die Kokosmilch dazugeben und mit Deckel etwa 10 Minuten (mit Schale ca. 20–25 Minuten) köcheln lassen, bis der Kürbis weich, aber noch nicht zerfallen ist. Je nach gewünschter Konsistenz des Currys eventuell etwas Wasser hinzufügen.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und hacken. Sobald das Curry fertig ist, die Petersilie und das Erdnussmus unterheben. Das Curry nochmals abschmecken und zusammen mit dem fertigen Quinoa servieren.