

Hier und heute

Kürbis-Gemüse-Curry

Carol Mühlenbrock zaubert ein farbenfrohes, wärmendes Curry mit knackigem Gemüse und zartem Kürbis. Perfekt für graue Herbsttage.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für 3-4 Personen

Zutaten

- ca. 1kg Bio-Hokkaido Kürbis
- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 5 Tomaten
- 200 g Kidneybohnen (Dose)
- 2 rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- ca. 3 cm Stück frischer Ingwer
- 600 ml Kokosmilch
- 400 ml Wasser
- 1,5 EL Tomatenmark
- 2 EL Curry-Gewürzmischung
- 1 EL Salz
- 1 TL Cayenne-Pfeffer
- Öl zum Braten

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Kürbis teilen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und den Ingwer fein hacken. Möhren schälen und würfeln, die Tomaten würfeln. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Kidneybohnen abtropfen lassen. In einem Topf die Zwiebeln mit etwas Öl in der Pfanne auf mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Dann den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Dann das Tomatenmark hinzufügen und mit anrösten.

Mit dem Currygewürz würzen und auch kurz mit anrösten – so dass sich die Aromen entfalten. Dann die Tomaten und die Möhren dazugeben und unterrühren. Mit Salz und Cayenne-Pfeffer würzen. Mit einem Deckel abdecken und auf mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen bis die Tomaten verkocht sind.

Kürbis hinzugeben, dann Kokosmilch und Wasser aufgießen und alles gut verrühren. Die Kidney-Bohnen nun ebenfalls untermischen. Deckel aufsetzen und das Curry für 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nun die Zucchini hinzufügen, umrühren und nochmals ein paar Minuten köcheln. Die Paprika sollte noch schön knackig bleiben. Schön auf Tellern anrichten und servieren.