

# Hier und heute



## Linsencurry mit gebackenem Kürbis

Julia Komp macht vegetarisches Linsencurry mit gebackenem Kürbis. Ihre Gewürzbutter unterstreicht die feinen Röstaromen.

### Das Rezept

von Julia Komp für sechs Portionen

#### Zutaten für die Gewürzbutter

- 200 g Butter
- 1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 cm frischer Ingwer, in feinen Scheiben
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlene Nelken
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- optional: ½ TL gemahlener Bockshornklee
- optional: 1 getrocknete Chilischote oder ½ TL Berbere (scharfe Gewürzmischung)
- optional ½ TL Koriandersaat
- optional: 1 Lorbeerblatt

#### Zubereitung

Die Butter bei niedriger Hitze langsam zerlassen bis sie golden ist. Dann Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze direkt in die flüssige Butter geben und alles etwa zehn Minuten sanft simmern gelassen. Die Gewürze sollen ihr Aroma abgeben, ohne zu bräunen. Die Gewürzbutter verleiht Gemüse und Fleisch das gewisse Etwas.

#### Zutaten für gebackenen Kürbis

- 1 Kürbis (z. B. Butternut oder Hokkaido)
- Gewürzbutter (Zubereitung siehe oben)
- Salz

#### Zubereitung

Kürbis entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Anschließend in einer heißen Grillpfanne kurz von beiden Seiten grillen. Danach auf ein Backblech legen und mit der Gewürzbutter bestreichen. Leicht salzen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft etwa zehn bis 15 Minuten backen, bis er weich ist und Röstaromen entwickelt hat.

#### Zutaten für das Linsencurry

- 200 g rote Linsen
- 2 Zwiebeln, sehr fein gewürfelt
- 2 EL Gewürzbutter (Zubereitung siehe oben)
- 2 EL Berbere-Gewürzmischung
- 2 EL Tomatenmark
- 2-3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm, fein gerieben

# Hier und heute



- 400 ml Gemüsefond/Brühe
- 200 ml Möhrensaft
- Salz
- ½ TL Kardamom oder Zimt

## **Zubereitung**

Butter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Berbere kurz anschwitzen. Das Tomatenmark kurz mitrösten. Die gewaschenen Linsen zusammen mit Gemüsefond und Möhrensaft in den Topf geben und sanft köcheln, bis sie weich zerfallen und alles eine cremige Konsistenz bekommt. Abschließend mit Salz und Kardamom oder Zimt abschmecken.

## **Zutaten für den Honig-Joghurt**

- 200 g Joghurt, 10 %
- 1 EL Honig
- Zitronensaft und Abrieb nach Geschmack
- Salz
- Wer mag, kann etwas Knoblauch hineinreiben

## **Zubereitung**

Joghurt glattrühren. Mit Zitrone, Honig und Salz abschmecken, so dass eine frische, leicht säuerliche Creme entsteht.

Zum Servieren das Linsencurry mit den gebackenen Kürbisspalten und einem Löffel Honig-Joghurt anrichten.