

Liebe Köch*innen,

dieses cremige, vegane Curry mit Hokkaido-Kürbis, Spinat, Kichererbsen und Cashewkernen schmeckt himmlisch. Und das Schöne: Es ist einfach und schnell zuzubereiten. In nur 30 Minuten ist es gekocht.

Wir wünschen guten Appetit!



Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Basmatireis oder Jasminreis
- 1 EL Woköl, Erdnussöl oder Kokosöl
- ca. 600 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale, aber ohne Kerne)
- 100 g rote Zwiebel (alternativ gelbe Zwiebel)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (klein)
- 2 EL Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 150 g Spinat
- 1 Dose / Glas Kichererbsen
- 1 Limette (oder Zitrone)
- 4 EL Cashewkerne (oder Erdnuskerne)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Sojasauce

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten.

Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten, die Kokosmilch dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken.

Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darübergerben.

Tipps:

Dazu schmeckt auch frischer Koriander. Als Topping eignet sich auch angerösteter Sesam. Wer es pikanter mag, kann mit Sojasauce nachwürzen. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.