Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



Kürbis Linsen Curry

Gesamtzeit: 1 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Portionen

Kürbis Linsen Curry

800 g Hokkaido-Kürbis

200 g Al Amier Rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

20 g frischer Ingwer

1 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

2 Teelöffel Lien Ying Curry gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Lien Ying Kurkuma gemahlen

1 Teelöffel Chiliflocken

400 ml Lien Ying Kokosmilch

400 ml Jürgen Langbein Bio Gemüse-Fond

1 Dose gehackte Tomaten

1 Esslöffel Lien Ying Premium Sojasauce

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

Saft von 1/2 Limette

Nach Belieben Salz und Pfeffer

Kürbis Linsen Curry

1.

Kürbis entkernen und in etwa 2–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Linsen gründlich abspülen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze 3–4 min. glasig braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und etwa 1 min. mit braten.

Tomatenmark, Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chiliflocken hinzufügen. Unter Rühren etwa 1 min. anrösten, bis es intensiv duftet.

Kürbis, Linsen, Kokosmilch, Gemüse Fond und gehackte Tomaten in den Topf geben. Alles aufkochen lassen und anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze 20–25 min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Das Curry ist fertig, wenn Kürbis und Linsen weich sind.

Sojasauce, Ahornsirup und Limettensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf mehr Chili abschmecken. Falls das Curry zu dick geworden ist, einfach etwas Wasser ergänzen.

Mit Reis oder Naan anrichten und mit Kräutern, gerösteten Cashews und Limettenspalten garnieren.