

Herbst-Winter-Rezept



Kürbiscurry mit Rosinen

Für 2 Personen, vegan, Zubereitungszeit 35 Minuten



Zutaten:

500 g Kürbis
2 Rote Zwiebeln
ca. 3 cm Ingwer
1 EL Sesamöl, geröstet
1 EL Olivenöl
1 rote Chili
2 EL Currypulver
4 EL Rosinen oder Cranberries
300 ml Gemüsebrühe
2 Limettenblätter
Salz, Pfeffer

Für den Dip:

200 g Sojajoghurt
50 g Mandelmus
8 Zweige Koriander, Minze oder Petersilie

Zubereitung:

Kürbis waschen und würfeln. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und Ingwer fein reiben. Die Zwiebelringe in einen heißen Topf geben und das Öl darüber gießen. Alles gut vermengen. Den Ingwer mit in den Topf geben und kurz anbraten. Nun das Currypulver hinzugeben, kurz anrösten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen.

Jetzt Kürbiswürfel, Limettenblätter und Rosinen in den Topf geben und bei mittlerer Hitze 6 – 9 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Sojajoghurt und das Mandelmus in einer Schüssel verrühren und den gehackten Koriander unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sobald der Kürbis gar ist, den Topf vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Nun die Hälfte des Sojajoghurts in das Curry rühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit etwas Joghurt anrichten.

Das Rezept ist nach Sebastian Copien.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Claudia Zimmermann
November 2024