Kürbis-Curry mit Kokosmilch und Kichererbsen

Zutaten

- 1 Hokkaido-Kürbis, ca. 800 g
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer, ca. 3 cm
- 1 rote Paprikaschote
- 1 EL Öl
- 2 EL gelbe oder rote Currypaste
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen, ca. 240 g Abtropfgewicht
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- etwas frischer Koriander oder Petersilie



Zubereitung

- Hokkaido waschen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken, Paprika in Streifen schneiden.
- Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Currypaste, Currypulver und Kurkuma dazugeben und kurz mitrösten.
- Kürbis und Paprika dazugeben und alles gut vermischen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Kichererbsen abspülen, zum Curry geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Curry sollte schön cremig sein, der Kürbis aber noch etwas Biss haben.
- Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss das Kürbis-Curry mit frischen Kräutern bestreuen und zusammen mit Reis servieren.

Portionsgröße: 4 - 6 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kochzeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

lissis-passion.de©