

Wärmendes Herbst-Curry



mittel



Herbst - Winter



50 Minuten



vegetarisch

Zutaten

FÜR 4 Portionen

1 kg Hokkaido-Kürbis, 400g Chinakohl, 150 g frischer Spinat, 200 g rote Linsen, 1 kleine Zucchini, 2 Zwiebeln, je 0,5 cm Stück Kurkuma und frischer Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 250 ml Gemüsebrühe, 2 EL Ghee, 1 TL Curry-Pulver, Chili nach Geschmack, frischer Koriander, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und gut trocknen. Den Kürbis entkernen und in Würfel (ca. 2x2 cm) schneiden. Auch den Chinakohl, die Zucchini und die Zwiebeln klein schneiden. Den Ingwer und die Kurkuma raspeln. Den Knoblauch fein hacken.

In einem großen Topf oder im Wok das Ghee erhitzen. Die Zwiebeln als Erstes ins heiße Fett geben und glasig anschwitzen. Dann den Hokkaido sowie die Zucchini hinzugeben und mit anbraten. Den Knoblauch, die Kurkuma, den Ingwer und das Currypulver in den Topf geben und leicht rösten.

Zum Schluss den Chinakohl ein wenig mitbraten lassen und dann alles mit Kokosmilch ablöschen. Kurz danach die Gemüsebrühe hinzugeben.

Die roten Linsen unter kaltem Wasser abspülen und mit ins Curry geben. Mit einem Deckel abdecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Derweil den Spinat in grobe Streifen schneiden und 1 min. vor Ablauf der 15 min. mit in das Curry geben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und Chili nach Geschmack hinzugeben. In Schüsseln anrichten und ein paar Blätter Koriander darüberstreuen.