



XXL: Kichererbsen-Kürbis-Curry mit Tofu

mit Pitabrot, Koriander und Cashews



ca. 40min



3-4 Personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Hokkaidokürbisse
- 2 Packungen gelbe Currypaste
- 4 Päckchen Madras-Currypulver

- 800ml Kokosmilch
- 2 Packungen Bio-Tofu ⁶
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 20g Koriander
- 2 unbehandelte Limetten
- 4 Packungen Pitabrot ¹
- 400g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

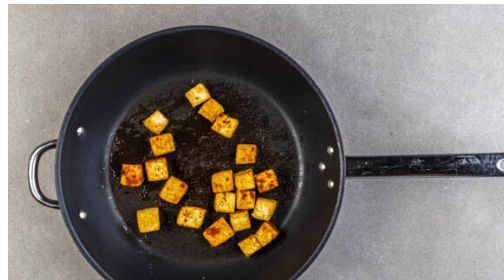
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1023kcal, Fett 42.1g,
Kohlenhydrate 126.5g, Eiweiß 28.2g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Kürbis samt Schale** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Den **Tofu** in der Cashewpfanne mit 2EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 kräftige Prise Salz zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. **1 Limette** in Spalten schneiden, die **andere Limette** halbieren und auspressen.



Den **Kürbis** mit 1TL Salz in einem großen Topf mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. anbraten. Die **Currypaste** und die **½ der Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch**, die **Kichererbsen** und 200-250ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11-16Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist. Dabei häufig umrühren.



Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



Sobald der **Kürbis** gar ist, den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen, den **Limettensaft** einrühren und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit den **Cashews** garniert servieren, die **Limettenspalten** und das **Pitabrot** dazu reichen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**