



## Gebackener Korma-Kürbis vegan

mit braunen Linsen und Tomaten-Sambal



30-40min



2 Personen

Der Hokkaido ist eine großartige Kürbissorte, denn er hat nicht nur einen feinen, leicht nussigen Geschmack, sondern auch eine dünne Schale, die mitgegessen werden kann, da sie beim Kochen ganz weich wird. Mit leckeren Linsen und bedeckt von köstlicher Korma-Sauce mit Sojasahne ein wunderbarer veganer Herbstgenuss! Dazu reichst du noch ein frisches Tomaten-Kokos-Sambal mit Ingwer und Kräutern.



## Was du von uns bekommst

- 1 Hokkaidokürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Päckchen Mandelblättchen<sup>15</sup>
- 1 Packung Kokosraspel
- 2 Tomaten
- 30g frische Petersilie, Koriander & Minze
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasahne<sup>6</sup>
- 1 Packung Korma-Currypaste<sup>6</sup>
- 1 Dose braune Linsen
- 1 unbehandelte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 836.0kcal, Fett 49.9g, Eiweiß 25.3g, Kohlenhydrate 60.7g



**1. Kürbis schneiden**

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und anschließend in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und vierteln.



**2. Kürbis backen**

Den **Kürbis** und die **Zwiebeln** in einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-15Min. backen.



**3. Mandeln und Kokos rösten**

Die **Mandeln** und die **1/2 der Kokosraspel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech getrennt voneinander ausbreiten und ebenfalls im Ofen 5-7Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.



**4. Sambal vorbereiten**

Die **Tomaten** vierteln und entkernen, die **Kerne** für später aufheben, das **Fruchtfleisch** fein würfeln. Die **Kräuter** getrennt voneinander fein schneiden. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. **Tipp:** Wer es etwas schärfer mag, kann auch den **ganzen Ingwer** verwenden.



**5. Kürbis verfeinern**

Die **Sojasahne** mit der **1/2 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** verrühren. Die **Linzen** in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit den **Tomatenkernen** und der **Korma-Sojasahne** zum **Kürbis** und den **Zwiebeln** in die Auflaufform geben. Alles gut vermischen und weitere 15-17Min. backen, bis der **Kürbis** gar ist.



**6. Sambal mischen**

Die **Tomaten**, den **Ingwer**, die **Minze**, die **Petersilie**, die **1/2 der Kokosraspel**, 2-3EL Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz verrühren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und das **Sambal** damit abschmecken, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Kürbis** mit **Koriander** und **Mandeln** garnieren und mit dem **Sambal** und **Limettenspalten** servieren.