



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 15
- 1 Packung Kokosraspel
- 2 Tomaten
- 30g frische Petersilie, Koriander & Minze
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Sojasahne ⁶
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 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.



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.



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.



5. Kürbis verfeinern

Die **Sojasahne** mit der **1/2 der Currypaste oder mehr nach Geschmack** verrühren. Die **Linsen** 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.



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.



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 **Linsen** 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. **Koriander** und **Mandeln** garnieren und mit dem **Sambal** und **Limettenspalten** servieren.