



Gebackener Korma-Kürbis vegan

mit braunen Linsen und Tomaten-Sambal



30-40min



3-4 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 Mandelblättchen¹⁵
- 1 Packung Kokosraspel
- 3 Tomaten
- 30g frische Petersilie, Koriander & Minze
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Sojasahne⁶
- 1 Packung Korma-Currypaste⁶
- 2 Dosen 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 668.0kcal, Fett 41.7g, Eiweiß 20.3g, Kohlenhydrate 45.9g



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 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen 12-15Min. backen.



3. Mandeln und Kokos rösten

Die **Mandeln** und die **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. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Kürbis verfeinern

Die **Sojasahne** mit der **Currypaste** 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.



6. Sambal mischen

Die **Tomatenwürfel**, den **Ingwer**, die **Minze**, die **Petersilie**, die **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.