



Gebackener Korma-Kürbis

mit braunen Linsen und Tomaten-Sambal

30-40min 3-4 Personen

Der Butternusskürbis wird wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt. Anders als beim Hokkaidokürbis sollte der Butternusskürbis für die meisten Gerichte geschält werden, da die Schale beim Kochen nicht so weich wird. Aber das geht ruck, zuck und dann kann er auch schon mit braunen Linsen und köstlicher Korma-Sauce bedeckt in den Ofen wandern.

Was du von uns bekommst

- 1 Butternusskürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Päckchen Kokosraspel
- 5 Tomaten
- 30g frischer Koriander, Petersilie & Minze
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Korma-Currypaste
- 2 Dosen Linsen
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 44.5g, Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 16.7g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Anschließend mit dem Messer die Schale dünn abschneiden und den **Kürbis** 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. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



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 5-7Min. im Ofen rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.



5. Kürbis verfeinern

Die **Crème fraîche** mit der **Currypaste** verrühren. Die **Linsen** in einem Sieb mit Wasser absprühen und abtropfen lassen, dann mit den **Tomatenkernen** und der **Korma-Creme** 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 **Kokosraspel**, 2-3EL Olivenöl, 1 Prise Zucker und Salz verrühren. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und das **Sambal** damit abschmecken, die **übrige Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Kürbis** mit **Koriander** und **Mandeln** garnieren und mit dem **Sambal** und **Limettenspalten** servieren.