



## Karotten-Kürbis-Curry mit Kräuterchutney

indisch gewürzt mit Kokosmilch, dazu Reis



20-30min



2 Personen

Kürbis ist zwar das ganze Jahr über erhältlich, in unseren Breitengraden jedoch noch immer als Herbst- und Wintergemüse bekannt. Er ist kalorienarm und reich an Provitamin A. Hier kochen wir süßlichen Hokkaido in cremiger Kokosmilch mit Gewürzen wie Garam Masala und Zimt. Ein wärmendes Curry, das die ganze Familie genießen wird! Dazu zitroniger Reis und ein Chutney aus Cashews, frischem Koriander und Minze. Was will man mehr?

- 200g Basmatireis
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 20g Koriander & Minze
- 2 Tomaten

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 1002kcal, Fett 46.4g,  
Kohlenhydrate 126.5g, Eiweiß 18.9g



In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben.



Die **Minzblätter** von den Stängeln zupfen und mit **2/3 des Korianders**, der **1/2 der Cashews**, dem **restlichen Knoblauch und Ingwer**, **2EL Zitronensaft**, je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker, 1EL Pflanzenöl und 2EL Wasser in einem hohen Gefäß glatt pürieren. Mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken.



Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt, dann in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Die **Cashews** grob hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **restlichen Cashews** mit 1EL Pflanzenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. braten, bis sie goldbraun sind, dann mit dem Öl in den **Reis** rühren. **1TL Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** dazugeben und umrühren.



Die **Zwiebeln** und die **1/2 des Knoblauchs und des Ingwers** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl, **1-2TL Garam Masala** und 1/2TL Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Kürbis** und die **Karotten** zugeben und 2Min. mitbraten. Die **Kokosmilch, 1 Prise Zimt** und 50-100ml Wasser hinzufügen und alles 12-15Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden und in den letzten 2Min. zum **Curry** hinzufügen. Das **Curry** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem **Reis** und dem **Chutney** servieren. Den **restlichen Koriander** grob zerreißen und darüberstreuen. **Tipp:** Das **Chutney** mit dem **Reis** und dem **Curry** verrühren, damit sich das Aroma entfalten kann.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(235bfe13ebf007ce2eea9e689707fac7\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(bbad87fcdf5285698c00ff2227464bf2\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f40fcf1439bdf0ff0174e7d9c96d1715\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**