



## Karotten-Kürbis-Curry mit Kräuterchutney

indisch gewürzt mit Kokosmilch, dazu Reis



20-30min



3-4 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 wärzendes Curry, das die ganze Familie genießen wird! Dazu zitroniger Reis und ein Chutney aus Cashews, frischem Koriander und Minze. Was will man mehr?

## Was du von uns bekommst

- 400g Basmatireis
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 400ml Kokosmilch
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 20g Koriander & Minze
- 3 Tomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 111.2g, Eiweiß 14.4g



**1. Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, die Kerne entfernen und das **Fruchtfleisch** grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln oder reiben.



**4. Chutney zubereiten**

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



**2. Reis kochen**

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 **Schale 1 Zitrone** abreiben, dann beide **Zitronen** halbieren und auspressen.



**5. Reis verfeinern**

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.



**3. Curry kochen**

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**, **1/2TL Zimt** und **150-200ml Wasser** hinzufügen und alles 12-15Min. bei mittlerer Hitze kochen, bis das **Gemüse** gar ist.



**6. Curry fertigstellen**

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.