

Tel . 07223 / 806 22 30  
Fax. 07223 / 806 22 55  
email:info@deckersbiohof.de  
www.deckersbiohof.de



## Rezept für KW 20-46

### Kürbis-Curry

250 g Basmatireis oder Jasminreis  
1 EL Öl  
600 g Hokkaido-Kürbis (mit Schale,  
ohne Kerne)  
100 g rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
2 EL Currypulver  
150 g Spinat (Alternativ: Mangold)  
1 Glas Kichererbsen  
1 Limette (Alternativ: Zitrone)  
4 EL Cashewkerne  
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Sojasoße

Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit der Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unterrühren 2 Minuten mitbraten, die Kokosmilch dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Spinat waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 6 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Sojasoße und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darüber geben.

Tipps: Dazu schmeckt auch frischer Koriander. Als Topping eignet sich auch angerösteter Sesam oder Erdnuskerne. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar Quinoa an.