

## Rezept

# Kürbis-Tomaten-Curry mit Linsen-Quinoa-Mix und Erdnüssen

Ein Rezept von Kürbis-Tomaten-Curry mit Linsen-Quinoa-Mix und Erdnüssen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> rote Chilischote	<b>1</b> kleiner Hokkaido-Kürbis
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>½ TL</b> Chilipulver
<b>2 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)
<b>120 g</b> Quinoa	<b>120 g</b> Berglinsen
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>4 EL</b> Erdnussmus
Salz	Pfeffer
<b>40 g</b> geröstete Erdnusskerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 23 g F, 24 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen und die Hälften fein hacken. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbisfleisch ca. 1 cm groß würfeln.
- 2.** Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Den Kürbis hinzufügen und alles mit Chilipulver und Paprikapulver würzen. Dann Tomatenstücke und 300 ml Wasser dazugießen. Alles einmal aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze noch 18-20 Min. garen.
- 3.** Inzwischen Quinoa und Linsen in einem Sieb abbrausen. In einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen. Dabei den Deckel nicht öffnen und nicht umrühren.
- 4.** Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Erdnussmus zum Curry geben und untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Linsen-Quinoa-Mix auf tiefe Teller verteilen und das Curry daraufsetzen, mit Petersilie und Erdnüssen bestreuen.