

Rezept

Kürbis-Kichererbsen-Curry

Ein Rezept von Kürbis-Kichererbsen-Curry, am 11.12.2024

Zutaten

900 g Hubbard-Kürbis (ersatzweise grüner Hokkaido-Kürbis)	1 Stange Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	1 dicke Möhre
1 Dose Kichererbsen	20 g Ingwer (ca. 5 cm lang)
1 ½ TL Currypulver	2 EL Butterschmalz
Salz	1 Dose stückige Tomaten (400 g)
½ TL Garam Masala	Zucker
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 10 g F, 9 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Kürbis schälen, putzen und das Fruchtfleisch (ca. 600 g) in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und putzen, die Selleriestange längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Möhre schälen, längs sechsteln und ebenfalls in kleine Stücke (etwa so groß wie den Sellerie) schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt voneinander fein hacken. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen.
2. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Sellerie, Möhre und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. unter gelegentlichem Rühren andünsten. Kürbis und Ingwer zugeben, Currypulver darüberstäuben und alles unter Rühren ca. 2 Min. weiterdünsten. Tomaten und 100 ml Kichererbsenwasser zugeben, mit Salz und ½ TL Zucker würzen und alles bei mittlerer Hitze 20-25 Min. zugedeckt köcheln. Dabei gelegentlich durchrühren und bei Bedarf etwas Kichererbsenwasser nachgießen, sodass das Curry dickflüssig und sämig einkocht.
3. Die Kichererbsen und Garam Masala unterrühren und das Curry weitere 5-10 Min. zugedeckt garen, bis der Kürbis weich ist, aber nicht zerfällt. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Zucker, Curry und Garam Masala abschmecken.