Rezept

Zuckerfreies One-Pot-Kürbis-Curry

Ein Rezept von Zuckerfreies One-Pot-Kürbis-Curry, am 12.10.2024

Zutaten

1	kleine rote Zwiebel
1 EL	Kokosöl
50 g	gelbe Linsen
100 g	Kichererbsen (aus dem Glas, ohne Zucker)
100 g	Baby-Blattspinat
	Salz
1 TL	Currypulver
1	rote Chilischote
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
400 g g	Kokosmilch
150 g	Hokkaido-Kürbis
½ Bund	glatte Petersilie (ersatzweise Koriandergrün)
	Pfeffer
1 TL	edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 46 g F, 20 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken.

2. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Chili und Kreuzkümmel darin andünsten. Die Linsen dazugeben und 2-3 Min. unter Rühren anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

3. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

4. Kichererbsen, Kürbis, Blattspinat und die Petersilie in den Topf geben und das Curry weitere 15-20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprika- pulver würzen. Am besten mit Jasmin-Reis servieren.