einfaches

kürbis curry

2 Personen | 20 Minuten

lys & hedde

www.lys-hedde.com

zutaten

300 g	Kartoffeln
600 g	Hokkaido Kürbis
400 g	gehackte Tomaten
400 ml	Kokosmilch
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
1 Tl	Kurkuma, gemahlen
1Tl	Zimt, gemahlen
1 Tl	Ingwer, gemahlen
1 Bund	Koriander
20 g	Mandeln, gehobelt
Etwas	Limettensaft
Etwas	Sonnenblumenöl
Etwas	Salz, Pfeffer
Etwas	Kürbiskerne

Tipp

Streue zum Schluss ein paar knackige Kürbiskerne über das fertige Curry.

zubereitung

1.

Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2.

Die Kartoffeln und den Kürbis klein würfeln und anschließend mit etwas Sonnenblumenöl und Salz gut durchmischen.

3.

Kartoffel-Kürbis-Mischung auf einen Backofenrost verteilen und für 20 Minuten backen lassen.

4.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.

5.

Etwas Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebel und Knoblauch in der Pfanne anrösten.
Kurkuma, Ingwer und Zimt hinzufügen und weiterrösten.
Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

6.

Mit den Tomatenstücken und der Kokosmilch sowie etwas Limettensaft ablöschen.

7.

Die Kartoffel-Kürbis-Mischung aus dem Backrohr nehmen und mit in die Pfanne geben.
Nochmals kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

8.

In einer weiteren Pfanne die gehobelten Mandeln ohne Zugabe von Öl goldbraun anrösten und dann beiseite stellen.

9.

Den Bund Koriander kleinschneiden. Je nach Geschmack etwas mehr oder weniger.

10.

Zum Schluss streust du die gerösteten Mandeln und den klein geschnittenen Koriander über die Mischung.

guten appetit