

Kürbiscurry

für 2 Personen

1	rote Zwiebel
1	rote Chilischote
1 EL	Kokosöl
1 EL	Kreuzkümmel gemahlen
50 g	gelbe Linsen
400 ml	Kokosmilch
100 g	Kichererbsen aus dem Glas (ohne Zucker)
150 g	Hokkaido-Kürbis
100 g	Kirschtomaten
100 g	Baby-Blattspinat
1 Bund	Petersilie glatt
1 TL	Currypulver
1 TL	Paprikapulver edelsüß
	Salz und Pfeffer

Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften fein hacken.

Kokosöl in einem großen Topf erhitzen.

Zwiebel, Chili und Kreuzkümmel darin andünsten.

Die Linsen dazugeben und unter Rühren 2 - 3 Min anbraten.

Mit der Kokosmilch ablöschen und 20 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren.

Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen

Den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Die Tomaten waschen.

Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

Kichererbsen, Kürbis, Spinat und Petersilie in den Topf geben und das Curry weitere 10 Min. köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Curry- und Paprikapulver würzen.

Guten Appetit!