

# KÜRBIS-LINSEN-CURRY



VEGAN



VEGETARISCH

Bei uns landet der Halloween-Kürbis nicht als Abschreckung vor der Haustür, sondern in einem leckeren Kürbis-Linsen-Curry mit Reis. ☒



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

60 Minuten



Anlass

Hauptgericht



## Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Hokkaidokürbis, ca. 1,5 kg
- 100 g biozentrale grün braune Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml biozentrale Gemüsebrühe klar
- 1 EL biozentrale Sonnenblumenöl
- 1 Stück Ingwerwurzel, ca. 1 cm
- 2 TL Currypulver
- 50 g biozentrale Sultaninen
- 1 TL biozentrale Tomatenmark
- 2 Tassen biozentrale Basmatireis weiß

## Zubereitung

1. Kürbis entkernen und in Würfel schneiden (beim Hokkaido kann man die Schale mitessen). Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in heißem Öl anbraten, nach einer Weile Currypulver und Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Kürbiswürfel, Linsen und Rosinen zugeben und so lange köcheln, bis der Kürbis und auch die Linsen weich sind (ca. 20-30 Minuten). Parallel den Reis kochen (ca 15 Min.). Am Ende der Kochzeit ggf. nachsalzen. Mit einem Kartoffelstampfer teilweise zerdrücken, so dass eine sämige Konsistenz entsteht und mit dem Reis servieren.
4. Genießen! Guten Appetit! ☒

**WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!**

[www.biozentrale.de](http://www.biozentrale.de)

Seite 1 / 1