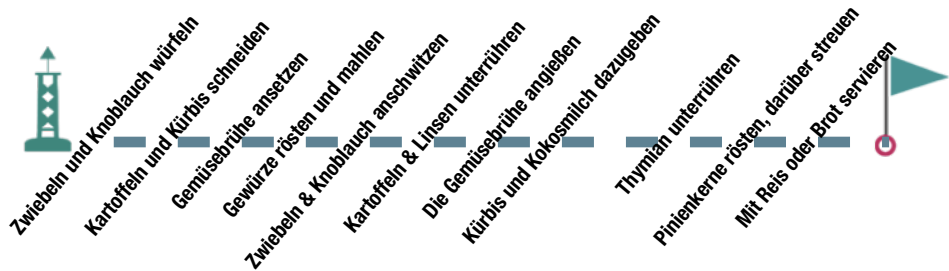


Kartoffel-Curry mit Kürbis und Linsen



Streckenzzeit: etwa 30 Minuten

Zutaten für zwei große Portionen

- 2 mittlere Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Hokkaido Kürbis (500 g)
- 1 Tasse gelbe Linsen (oder rote Linsen)
- 0,5 l Gemüsefond, Instant oder D.I.Y.
- 1 kleines Stück Zimt, ca. 3 cm
- 1 TL Kardamomkörner
- 1 TL Piment
- 1 TL Cumin
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1-2 TL Currypulver (auch gemischt Sorten)
- 1/2 TL Kurkuma (für die Farbe)
- 1 TL Paprikapulver (optional)
- Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Thymianzweige, frisch oder getrocknet
- 3 EL Ghee oder 3 EL Öl (für Veganer)
- 1 Dose Kokosmilch, 400 ml
- Meersalz
- 3 EL Pinienkerne, alternativ Cashews oder andere Körner z.B. Buchweizen
- 1 Limette

Mit Basmatireis oder Fladenbrot servieren

Die Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Kartoffeln und Kürbis schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Wer mag, kann aus Schalen und Abschnitten einen schnellen Gemüsefond aufsetzen. Alternativ einen 1/2 Liter Instant Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen. Die Linsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Alles bereit halten.

Die Gewürze in einem Pfännchen ohne Fett anrösten, bis sie schön duften. Etwas abkühlen lassen und anschließend mit der Gewürzmühle mahlen.

Butterschmalz, „Ghee“ oder Pflanzenöl (vegane Variante) in einem größeren Topf auf mittlere Hitze aufheizen. Zwiebel im Fett anschwitzen, die Knoblauchwürfel zwei bis drei Minuten später dazugeben. Sobald die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind, die gemahlene Gewürze, das Currypulver, Kurkuma, Paprikapulver und frisch geriebene Muskatnuss im Fett anschwitzen. Permanent rühren, bis alles schön duftet und aufpassen, dass nichts anbrennt.

Kartoffelwürfel und abgespülte Linsen dazugeben. Salzen und mit dem vorbereiteten Gemüsefond ablöschen. Den Kürbis und die Kokosmilch etwa fünf Minuten später unterrühren und auch den abgezupften Thymian dazugeben. Das Curry ist fertig, sobald die Kartoffeln gar sind. Die Garzeit dauert ohne die Vorbereitungen etwa 25 Minuten.

Tipp: Von der Kokosmilch hebe ich noch 3 - 4 EL auf und rühre sie erst kurz vor dem Servieren unter. Dann bekommt der Eintopf ein frisches Kokos-Aroma. Zum Servieren noch Pinienkerne oder Cashews im Pfännchen ohne Fett anrösten und über das Curry streuen. Gut schmeckt auch gerösteter Buchweizen, der eine knusprige Note gibt.

Alternativ zum Kürbis können Möhren, Süßkartoffeln und andere Wurzelgemüse und Cherry-Tomaten in den Eintopf geschnitten werden.

Werkzeuge: Messer, Brett, Gewürzmühle, Pfännchen, Sieb, größerer Topf



[mehr Info hier](#)

