

KÜRBIS CURRY REZEPT MIT ROTEN LINSEN - DAS PERFEKTE HERBSTGERICHT!

Vorbereitungszeit 15 Minuten | Kochzeit 15 Minuten |

Leicht | 5 Portionen



Dieses wunderbar aromatische Linsencurry mit Butternut-Kürbis ist unglaublich würzig und aromatisch. Es geht ganz einfach und schmeckt wirklich unglaublich gut. Das Rezept bekommt meine absolute Nachkoch-Empfehlung! Ganz nebenbei ist das Linsen-Kürbis-Curry auch vegan.

Ähnliche Rezepte findet ihr hier:

[Rotes Linsen Dal](#)

[Kichererbsen Curry](#)

Schritt 1

Zuerst den [Reis*](#) in kaltem Wasser so lange waschen, bis das Wasser relativ klar ist. Gute abtropfen lassen und im [Reiskocher*](#) mit der 1,5fachen Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen aufstellen. Alternativ in einem Topf genauso verfahren: Reis waschen, abtropfen lassen und in einem Topf mit der 1,5fachen Menge an Wasser und etwas Salz mit Deckel aufkochen, auf kleinste Stufe herunterdrehen und abgedeckt so lange ziehen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen worden ist.

Schritt 2

Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und ebenfalls würfeln. Kürbis schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in grobe Würfel schneiden (etwa 2x2 cm). Ingwer schälen und am besten mit einer [Reibe*](#) aufreiben. Die Bohnen waschen, putzen und in etwa 2-3 cm lange Stücke schneiden. Koriander waschen, gut trocknen und mit den Stielen klein schneiden.

Schritt 3

In einer Pfanne die Zimtstange, Nelken und Kardamomkapseln ohne Öl so lange erhitzen, bis sich das Arome entfaltet. Dann etwas Öl dazugeben und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Wenn sie glasig sind die restlichen Gewürze dazugeben, kurz mit anschwitzen, dann die Tomaten und das Tomatenmark dazugegeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Kürbis, Bohnen, Brühe und die Kokosmilch dazugeben. Die Linsen, wie den Reis, mit kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Deckel abgedeckt für 10-15 Minuten leicht köcheln lassen.

Schritt 4

Zum Schluß den Saft einer halben Limette und den Koriander dazugeben. Mit dem Reis servieren. Wer möchte kann den Teller noch mit einer Limettenspalte und etwas frischem Koriander garnieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit mich und meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr. Vielen Dank für eure Unterstützung!

Linsencurry mit Kürbis - unglaublich lecker!

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen:

- 1 Butternut oder Hokkaido Kürbis
- 200 g rote Linsen
- 80 g Reis pro Person: z.B Basmati oder Jasminreis (plus 1,5fache Menge an Wasser in Volumen)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (etwa 2 cm)
- 2 Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll grüne Bohnen
- etwas frischer Koriander
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 200-300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Koriander, 5 grüne Kardamomkapseln, 5 Nelken, 1 Stange Zimt (etwa 2-3 cm)
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten (z.B Kokosöl, Sonnenblumenöl) oder [geklärte Butter \(Ghee\)](#)
- 1 Limette

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 42

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Mein Backbuch*: