Kürbis-Curry mit Kichererbsen & Kokos

Cremiges, mildes Curry mit Hokkaido-Kürbis und Kichererbsen in Kokosmilch – perfekt wärmend für kühle Tage. Mehr Tiefe entsteht, wenn Zwiebeln und Gewürze zuerst kurz angeröstet werden, bevor Flüssigkeit dazukommt. Danach darf die Sauce sanft ziehen, damit sich die Aromen verbinden. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 45 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL rote Currypaste
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Kokosöl
- ½ Limette
- Frischer Koriander (optional)
- Salz

Zubereitung

01 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

02 Kürbis entkernen und würfeln. Zusammen in Kokosöl anbraten, Currypaste und.

03 Kurkuma zufügen und kurz rösten.

04 Mit Kokosmilch ablöschen, ca. 15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

05 Kichererbsen abspülen, hinzufügen und 5 Minuten mitköcheln.

06 Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

07 Mit Koriander bestreuen und servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.