

# Hier und heute

## Curry vom Kürbis mit Kokosmilch und Cashewkernen

Fabian Timmer macht eine exotische Kürbisvariante mit diesem würzigen Curry. Der etwas andere Eintopf mit viel frischem Gemüse ist das perfekte Soulfood für den Herbst.

### Das Rezept

von Fabian Timmer für 4 Personen

### Zutaten

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1-2 EL rote oder gelbe Currypaste (je nach Geschmack)
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Pflanzenöl (z.B. Kokosöl oder Sonnenblumenöl)
- 200 g Cashewkerne, grob gehackt
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft
- 200 g Blattspinat (frisch oder TK)
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)
- 1 Limette (Saft)
- frische Korianderblätter zum Garnieren
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Chiliflocken für zusätzliche Schärfe
- Reis oder Naan-Brot zum Servieren

### Zubereitung

Den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel auf einem Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 180 °C (Umluft) für ca. 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Während der Rest des Currys zubereitet wird, kann der Kürbis abkühlen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, bis sie goldbraun sind. Beiseitestellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Pflanzenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig anschwitzen. Die Currypaste und das Currypulver hinzufügen und kurz mit anrösten, damit sich die Aromen entfalten.

Die Paprikastreifen in die Pfanne geben und für ca. 5 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden. Kokosmilch in die Pfanne gießen, alles gut verrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa zehn Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Die abgetropften Kichererbsen hinzufügen und weitere fünf Minuten mitgaren. Den vorgegarten Kürbis aus dem Ofen in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Den

# Hier und heute

Spinat unter das Curry mischen. Alles mit Sojasauce, Limettensaft und Ahornsirup (falls verwendet) abschmecken. Je nach Geschmack noch Salz, Pfeffer und Chiliflocken hinzufügen.

Das Kürbis-Curry auf Schalen oder Tellern anrichten. Mit den gerösteten Cashewkernen und frischen Korianderblättern garnieren.

## **Servieren**

Das Curry am besten mit Reis oder Naan-Brot servieren, um die köstliche Soße aufzusaugen.

## **Fabian Timmers Tipps:**

- Hokkaido-Kürbis eignet sich besonders gut, da man ihn nicht schälen muss. Man kann aber auch andere Kürbissorten wie Butternut verwenden. Dieser ist etwas süßer, sollte aber geschält werden.
- Beim Garen im Ofen entwickelt der Kürbis durch die leichte Röstung einen intensiveren, süßeren Geschmack.
- Kürbis mit einer Prise Zimt, Muskat oder etwas Ahornsirup vor dem Backen würzen, für zusätzliches Aroma.
- Für eine cremigere Konsistenz die Kokosmilch mit etwas pflanzlicher Sahne (z. B. Kokos- oder Sojasahne) oder einer zusätzlichen Dose Kokosmilch strecken. Das gibt dem Curry eine noch reichhaltigere Textur.
- Kokosmilch-Alternativen: Wer eine leichtere Version bevorzugt, ersetzt die Kokosmilch zur Hälfte durch Wasser. Das reduziert die Kalorien, behält aber den Geschmack bei.
- Anstelle von Kichererbsen kann man auch andere Hülsenfrüchte wie Linsen oder weiße Bohnen verwenden. Sie sorgen für eine zusätzliche Proteinquelle und passen gut zum Curry.