

CURRY MIT CHINAKOHL UND HOKKAIDO KÜRBIS



Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis
- Brokkoli
- 1 Chinakohl
- 220 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- 1 große Zwiebel
- 2 TL Curry-Pulver
- 1 Handvoll Koriander
- 1-2 Zehen Knoblauch
- kleines Stück Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Kreuzkümmel

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in möglichst kleine Würfel schneiden.

In einem Wok (oder einer großen Pfanne) das Öl erhitzen und darin die drei Zutaten andünsten.

Ebenfalls das Currypulver bereits dazu geben.

Zum Schluss den Kurkuma, den Pfeffer und Kreuzkümmel dazugeben.

Den Kürbis waschen, in kleine Stücke schneiden, den Brokkoli ebenfalls in Röschen teilen und ggf. noch halbieren. Der Chinakohl wird in feine Streifen geschnitten (vorher den Strunk entfernen). Alles zusammen in die Pfanne geben und kurz mit andünsten. Anschließend mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen, die Linsen dazu geben und bei geschlossenem Deckel für circa 15 Minuten weich köcheln lassen.