Veganes Kürbis-Curry
REZEPT

Veganes Kürbis-Curry



ZUBEREITUNGS ZEIT	30 Min
ZUTATEN	11 Stück
PORTION(EN)	2 x

Perfekte Mahlzeit für den Herbst: veganes Kürbis-Curry mit Kokosmilch.

ZUTATEN

- 1 Packung BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry 220g
- 250g Kürbis
- 1 Zwiebel (klein)
- 1 Zehen Knoblauch
- 1 EL Öl
- 1 EL Curry
- 75ml Gemüsebrühe
- 250ml Kokosmilch (light)
- 50g Linsen
- 75g frischer Spinat
- Saft einer viertel Limette

ZUBEREITUNG

1. BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry laut Packungsanleitung garen und beiseite stellen.
2. Den Kürbis von den Kernen befreien, schälen (bei Hokkaido nicht nötig) und grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
3. Zwiebel in einer hohen Pfanne in 1 EL Pflanzenöl anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Mit 1 EL Currypulver bestäuben. Mit 75 ml Gemüsebrühe und 250 ml Kokosmilch aufgießen und für ca. 15 Minuten einkochen lassen.
4. 50 g Linsen kochen und anschließend gemeinsam mit dem frischen Spinat (ein paar Blätter zurück behalten) dem Curry unterheben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen.
5. Den Reis in kleine Schüsseln füllen und mit dem Curry auffüllen. Das Kürbiscurry mit Reis und frischem Spinat garniert servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie: 599 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Protein: 16 g
Fett: 27 g

KATEGORIEN:

Curry, Gemüse, Für jeden Tag, Vegan, Laktosefrei,1 5 - 30 MIN, Curryreis

WEITERE REZEPTE



Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück



Ingwer-Hähnchen mit Pak-Choi

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

13 Stück

Source URL: *https://de.bensoriginal.com/recipes/veganes-kuerbis-curry*