

Veganes Kürbis-Curry
REZEPT

Veganes Kürbis-Curry



<?xml version="1.0"?>

ZUBEREITUNGSZEIT

30 Min

ZUTATEN

11 Stück

PORTION(EN)

2 x

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

TEILEN

- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)
- [Drucken \(opens in same window\)](#)

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. 1
BEN´S ORIGINAL™ Express-Reis Curry laut Packungsanleitung garen und beiseite stellen.
2. 2
Den Kürbis von den Kernen befreien, schälen (bei Hokkaido nicht nötig) und grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln.
3. 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. 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. 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](#), [15 - 30 MIN](#), [Curryreis](#)

WEITERE REZEPTE



[Cremiges Thai-Curry mit Reis und Gemüse](#)

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Veganes Kokos-Curry mit Ananas

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

12 Stück

[MEHR DETAILS](#)



Ingwer-Hähnchen mit Pak-Choi

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

13 Stück

[MEHR DETAILS](#)

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