

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.

- 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