

Kürbis – Spinat – Curry



2 Portionen

1 Butternut Kürbis
400g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1cm)
1 Chili
2TL Currypulver
etwas Kreuzkümmelpulver
2EL neutrales Öl
200ml Kokosmilch
200ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

Zubereitung

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Den Spinat waschen und die dicken Stängel entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote entkernen und fein würfeln.

Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Curry, Ingwer, Chili und Kreuzkümmel zugeben und anschwitzen, dann die Kürbiswürfel zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. zehn Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis fast gar ist.

Kokosmilch und Spinat unterheben und erhitzen. Der Spinat soll nur eben zusammenfallen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.