



Kürbis-Kichererbsencurry mit Zuckerhutsalat

2 Portionen

- 1/2 Glas Kichererbsen
- 1 Paprika
- 1/2 Hokkaido oder Butternut
- 1 Zwiebeln
- Bratöl
- 1 TL Red Thai Curry Paste
- 1 Dose Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

- 1/2 Zuckerhut
- 1 Möhre
- 1 Tomaten
- Dressing aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Honig

4 Portionen

- 1 Glas
- 2
- 1
- 2
- 2 TL
- 2 Dosen
- 200 ml
- 2 TL

- 1
- 2
- 2

Zubereitung

Paprika, Kürbis und Zwiebel in Würfel schneiden. Das Gemüse in Öl anbraten, Paste dazugeben. Kokosmilch, Gemüsebrühe und Gewürze dazugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss mit Zitronensaft abschmecken.

Den Zuckerhut in feine Streifen schneiden. Möhren und Tomaten in Würfel schneiden. Den Salat wie gewünscht anmachen.

Das Curry zusammen mit dem Salat servieren.

Das sollten Sie zuhause haben:
Zwiebeln, Bratöl, Salz, Pfeffer,
Gemüsebrühe, Dressing

Tipp:

Die Zutaten zum Kürbis-Curry können Sie gut auf Vorrat lagern. Für kältere Tage zum Beispiel.

