

Gegrillter Kürbis mit Linsencurry

Schwierigkeit:

Mittel

Menge:

2-4 Personen

Garzeit:

20 Minuten

Kategorie:

Gemüse

Herkunft:

Sebastian

Zutaten

Gewürznüsse:

- 20 g Walnüsse
- 20 g Haselnüsse
- 25 g Kürbiskerne
- 1 EL Sesam
- 2 EL Mohn
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL Honig
- ¼ TL Meersalz

Linsencurry

- 180 g Berg- / Puy-Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL rote Currypaste
- 180 ml Koukus Kokosmilch
- ½ Bund Koriandergrün

- ca. 1 kg Hokkaido
- 1 Handvoll Spinat

Anleitung

Nüsse grob hacken und Gewürze fein mahlen. Beides zusammen mit den Kernen und Samen ohne Fett anrösten, bis die Kürbiskerne beginnen aufzuplatzen. Den Honig dazugeben und gut verrühren und mit Salz würzen. Die Nüsse auf einem Backpapier verteilen und Abkühlen lassen.

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser aufkochen, dann ca. 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Kürbis halbieren oder vierteln und entkernen. Die Spalten mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Ca. 20 Minuten im Ofen bei 200 °C garen. Alternativ auch mit der Grillfunktion oder in der Grillpfanne.

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und zusammen mit der Currypaste im Kokosöl anschwitzen. Die fertigen Linsen ohne Wasser dazugeben. Mit der Kokosmilch aufgießen und mit Salz abschmecken und so lange köcheln lassen, bis die Kokosmilch eingedickt ist. Zum Schluss noch den Koriander hacken und untermischen.

Das Linsencurry in die Kürbisspalten füllen, den Spinat etwas zerrupfen und mit den Gewürznüssen darüber zerteilen.

Bilder

Hier können über die Upload Funktion Bilder vom Rezept eingefügt werden

Kommentare

Kommentare zum Rezept (Abwandlungen etc.)

Quelle

Sebastian

From:
<https://rezepte.basti.rocks/> - **Schröders Rezepte**

Permanent link:
https://rezepte.basti.rocks/rezepte/gegrillter_kuerbis_mit_linsencurry/index?rev=1609711134

Last update: **2021/01/03 22:58**

