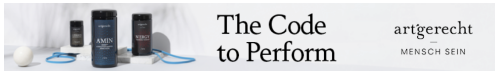


Herbstliches, veganes Kürbis-Curry mit Sesam

Zutaten

- 1-2 Tassen Jasminreis
- 1 mittlerer Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 orangene Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- kl.Stück Ingwer, gehackt
- 125g frischer Baby-Blattspinat
- 5 EL Sesam
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL rote Currypaste (bitte unbedingt eine originale Thai-Currypaste verwenden und keine Supermarkt-Version die den Namen nicht verdient hat!)
- Salz, Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Jasminreis gemäß Packungsangabe kochen (im Reiskocher mit dem Verhältnis Wasser:Reis 1,5:1).

Kokosöl in einem großen Topf oder Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch , Chili und Ingwer sowie die Currypaste hinzugeben und kurz scharf anbraten. Den Kürbis sowie die Paprika hinzugeben, alles gut umrühren und ebenfalls kurz anbraten. Mit Kokosmilch aufgießen. Sollte nicht das ganze Gemüse bedeckt sein, noch einen Schuss Kokosmilch oder Wasser dazugeben.

Die Kichererbsen sowie etwas Salz hinzufügen und alles für ca. 10 -15 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich geworden ist. Kurz vor dem Servieren den Sesam sowie den Spintat unterheben und abschmecken.

© 2026 TIME2TRI GmbH