

BUTTERNUT CURRY



Zutaten für 2 Personen:

- 1 Butternut Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Currypulver
- 1 Prise Zimt
- 400 ml Wasser
- 100g rote Linsen
- Blattspinat (frisch oder TK)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz
- Kürbiskerne
- Schmand

Zubereitung:

Zunächst den Backofen vorheizen (180° C, Heißluft).

Butternut waschen, aufschneiden, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit Öl beträufeln und salzen.

dann für 20-30 Minuten in den Ofen schieben und rösten lassen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl geben und andünsten. Currypulver und Zimt dazu mischen (Hitze reduzieren), kurz mit anbraten, bis es gut duftet. Dann mit dem Wasser ablöschen und für 10 Minuten mit den Linsen und dem Spinat köcheln lassen. Salz, Kokosmilch und Kürbis nach den 10 Minuten hinzugeben und vermengen.

Falls es von der Konsistenz zu dick wird, ein wenig Wasser hinzufügen. Alles kurz aufkochen lassen. Am Ende noch Zitronensaft hinzugeben und alles abschmecken.