

WOCHENREZEPT

Kürbis-Glühwein-Curry

1	Kürbis
1 EL	Ghee
3	Lorbeerblätter
1,5 TL	Kreuzkümmelsamen gemahlen
0,5 TL	Chilipulver
1 TL	Kurkuma gemahlen
2 TL	Paprikapulver
200 ml	Glühwein
150 ml	Bouillon oder Wasser
1 Glas	vorgekochte Kichererbsen
100 g	Crème Fraîche (auch pflanzliche Alternative)
2 EL	Kürbiskerne, trocken in einer Pfanne geröstet mit Salz und Pfeffer abschmecken



Schritt 1

Den Kürbis, allenfalls schälen (sortenabhängig), in 3 cm grosse Würfel schneiden.

Schritt 2

Ghee erhitzen, Lorbeerblätter, Kreuzkümmelsamen gemahlen, Chilipulver, Kurkuma und Paprikapulver kurz anschwitzen.

Schritt 3

Den gewürfelten Kürbis unterrühren und mit den Gewürzen 2 Minuten schmoren.

Schritt 4

Dann mit Glühwein und Bouillon od. Wasser ablöschen. Salz dazu und 20 Minuten gar köcheln.

Schritt 5

Zum Schluss die vorgekochten Kichererbsen, Crème Fraîche sowie die gerösteten Kürbiskerne unterrühren.