



# Schnelles, köstliches Kürbiscurry

⌚ Preparation time: 25 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 25 minutes**

👤 Portions: 4

---

## Zutaten (4 Portionen)

### Für das Curry

- 80 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 600-640 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Stangen Staudensellerie
- 140 g Zucchini (optional)
- 10 g Ingwer
- 1 EL (geröstetes) Sesamöl\* (oder Olivenöl)
- 1,5 TL rote Currypaste\*
- 3 EL Tomatenmark
- 250 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch\*
- 150-180 g Kichererbsen
- 1 TL Kurkuma\*
- 1 TL Kreuzkümmel\*
- 1 TL rotes Paprikapulver
- 1/2 TL Cayennepfeffer\*
- 1 Prise Salz
- 2-3 TL Zitronensaft
- 1 Handvoll Babyspinat
- 3 EL Sojajoghurt, ungesüßt (z.B. Sojade natur)
- Optional: Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Optional: 1 TL schwarzer Sesam\* zum Garnieren

\*Amazon Affiliate-Links

### Für den Basmatireis

- 320 g Basmatireis (80 g pro Portion)
- 1 TL Salz

---

## Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. 80 g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 600-640 g Hokkaido-Kürbis, 2 Stangen Sellerie und 150 g Zucchini (optional) kleinschneiden. Ein kleines Stück Ingwer mit dem Löffel schälen.
2. 1 EL Sesamöl (oder Olivenöl) im Wok oder Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen, dann die Kürbiswürfel dazu geben, kurz anbraten und den Ingwer dazu reiben. 1,5 TL rote Currypaste und 3 EL Tomatenmark mit anrösten. Die Zutaten mit 250 ml Wasser ablöschen und rund 5-7 Minuten köcheln lassen.
3. Dann das restliche Gemüse zugeben und 400 ml Kokosmilch aufgießen. Die Zutaten mit 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer sowie Salz würzen und etwas Zitronensaft dazu geben. Dann nochmals 5-8 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. 150 g Kichererbsen und eine Handvoll Babyspinat untermengen, Spinat zusammenfallen lassen und 3 EL ungesüßten Sojajoghurt unterrühren. Das Curry mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
5. Basmatireis gemäß Packungsanleitung mit etwas Salz gar köcheln und abgedeckt nochmals 5 Minuten quellen lassen.
6. Curry mit dem Reis in vertieften Tellern anrichten und mit Koriander sowie schwarzem Sesam garniert servieren.

**Tipp:** Wenn du keinen Koriander magst, kannst du ihn einfach durch frische, gehackte Petersilie ersetzen. Schwarzer Sesam gibt deinem Gericht zusätzlich nicht nur eine schöne Optik sondern auch ein weiteres Geschmackshighlight. Wenn du magst, kannst du statt schwarzen Sesam auch Schwarzkümmel über den Reis streuen. Das schmeckt ach sehr lecker.