

# Vegi Gehacktes und Kürbis Curry

## Portionen

4 Personen

## Vorbereitungs & Kochzeit

30-40 Minuten

## Zutaten

250 g Gehacktes (z.B. Quorn, Naturli Vegan Minced oder Beyond Meat)

250 Gramm Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

½ Tasse grüne Erbsen

1 grosse Zwiebel gehackt

1 grosse Tomate gehackt

1 Teelöffel Chili- oder Paprikapulver

1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver

1/2 Teelöffel Korianderpulver

1 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel geriebener Ingwer

1 Teelöffel geriebener Knoblauch

1 Esslöffel Nullkommanull Gemüse Bouillon

1/2 Limette, Saft

150 ml Kokosnussmilch

Öl zum Kochen

Salz nach Belieben

## Methode

1. Zuerst Zwiebeln und Tomaten fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und raffeln. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Alles beiseite legen.
2. Eine Pfanne mit drei Esslöffel Öl erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und goldbraun und weich dünsten, Ingwer-Knoblauch dazugeben, eine weitere Minute dünsten lassen und dann die Tomaten dazugeben. Bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten anbraten. Nun Kurkuma-, Kreuzkümmel-, Paprika- und Koriander Pulver unterrühren.
3. Das Hackfleisch in die Gewürzmischung geben mit einem Esslöffel Nullkommanull Gemüse Bouillon, gut vermischen und 10 Minuten bei niedriger Temperatur garen. Nun die gewürfelten Kürbisse, Erbsen und Kokosmilch zugeben und 15 Minuten oder bis der Kürbis gar ist kochen lassen.
4. Abschliessend das Curry mit etwas Saft von einer Limette abschmecken. Für zusätzliche frische und Geschmack mit gehacktem frischem Koriander garnieren. Mit Reis servieren.

**Tipp:** Dieses Rezept passt auch gut zu Hackfleisch.