



Vegi Gehacktes und Kürbis Curry

Portionen

4 Personen

Zutaten

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

250 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

0.5 Tasse grüne Erbsen

1 grosse Zwiebel gehackt

1 grosse Tomate gehackt

1 TL Chili- oder Paprikapulver

1 TL Kreuzkümmelpulver

0.5 TL Korianderpulver

1 TL Kurkumapulver

1 TL geriebener Ingwer

1 TL geriebener Knoblauch

1 EL Nullkommanull Gemüse Bouillon

0.5 Limette, Saft

150 ml Kokosnussmilch

Öl zum Kochen

Salz nach Belieben



Vegi Gehacktes und Kürbis Curry

Zubereitung

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 und 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 unterrühren.
3. Das Hackfleisch mit einem Esslöffel Nullkommanull Bouillon in die Gewürzmischung geben, gut vermischen und 10 Minuten bei niedriger Temperatur garen. Nun den gewürfelten Kürbis, Erbsen und Kokosnussmilch 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.