

Veganes Curry mit Kürbis und Spinat

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3'652 kJ / 873 kcal

Fett: **57 g** Eiweiss: **19 g**
Kohlenhydrate: **79 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für das Curry:

250 g Hokkaido-Kürbis
150 g Champignons
100 g rote Peperoni
80 g Schalotten
2 EL Rapsöl
1.5 EL vegane grüne Currypaste
200 ml Gemüsebouillon
250 ml Kokosmilch
1.5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
0.5 EL Erdnussbutter
80 g Babyspinat
1 Limette

Zusätzlich:

300 g Basmatireis, gekocht
30 g Cashewnüsse, geröstet
2 TL schwarzer Sesam
2 EL Korianderblättchen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

250 g Hokkaido-Kürbis - **150 g** Champignons - **100 g** rote Peperoni - **80 g** Schalotten
Kürbis in gleichmässige Würfel schneiden (3x3 cm). Champignons vierteln oder – wenn sie klein sind – halbieren. Peperoni in Streifen schneiden. Schalotten schälen und in schmale Spalten schneiden.

Schritt 2

2 EL Rapsöl - **1.5 EL** vegane grüne Currypaste - **200 ml** Gemüsebouillon - **250 ml** Kokosmilch - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.5 EL** Erdnussbutter - **80 g** Babyspinat - **1** Limette
Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten dazugeben und kurz anbraten. Den Kürbis, die Champignons und die Peperoni hinzufügen und leicht weich kochen. Currypaste unterrühren und ca. 1 Minute anbraten. Bouillon, Kokosmilch und Kikkoman Sojasauce angiesen, dann Erdnussbutter hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Spinat sowie Saft einer halben Limette unterrühren und kurz erhitzen.

Schritt 3

300 g Basmatireis, gekocht - **30 g** Cashewnüsse, geröstet - **2 TL** schwarzer Sesam - **2 EL** Korianderblättchen
Reis auf Schüsseln verteilen und das Curry darüber geben. Mit Cashewnüssen und Sesam bestreuen und mit Korianderblättchen garnieren. Dazu die restliche, in Spalten geschnittene Limette servieren.