

Kürbis Kichererbsen Kokos Curry

Kreatives, veganes Herbstmenü für ca. 4 Personen

Von Haubenkoch Christoph Krauli Held www.siriuskogl.at www.heldundherd.at

Zutaten:

Curry:

1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis
2 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200g gekochte Kichererbsen
500ml Kokosmilch
2 Lorbeerblätter
2 EL Tomatenmark
1 Zitrone oder Limette
Curry oder Currypaste
etwas Chili
1TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle
4 EL Pflanzenöl zum Anschwitzen

Rote Rüben Naan Brot:

300 Gramm Weizenmehl
4g Trockenhefe
2 EL Rote Rübenpulver (geht auch mit Rote Rübensaft)
50 Sojajoghurt
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Kürbis waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Kürbis circa 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden. Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Lorbeerblätter hinzufügen und weitere 2-3 Minuten garen.

3. Kokosmilch, Kichererbsen, Currypaste, Kreuzkümmel und Limettensaft hinzugeben und weitere 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

4. Alle Zutaten für das Naan Brot miteinander vermengen und gut durchkneten. Homogenen Teig ca. 1 Stunde rasten lassen und kleine Fladenbrote auswalken.

5. In einer heißen Pfanne mit Öl die kleinen Fladenbrote herausbraten und gemeinsam mit dem heißen Curry servieren.