Kochen mit Klausi

Indisches Kürbis-Curry

Zutaten: (Für 6 Personen)

- 100 ml Sesam-Öl, 1,5 kg Hokkaido-Kürbis, 4 Zwiebeln, 4 Knobizehen,
- 2 EL weiße Kreuzkümmelsamen, 1-2 EL weißer Sesamsamen,
- 1 große rote Chilischote, 3 TL Aamchoor (Mangopulver), 20 g Ingwer
- 2 EL Garam Masala, 1 TL Salz, 400 ml Kokosmilch, Koriandergrün

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, weiches Fruchtfleisch entfernen, Rest in Würfel schneiden (Hokkaido wird mit Schale verwendet). Zwiebeln abziehen u. in Spalten schneiden. Knoblauch u. Ingwer schälen, fein würfeln. Chili u. Koriandergrün fein hacken.

2. Aamchoor, Ingwer, Knoblauch, Salz, Garam Masala, Sesamsamen u. Chili vermengen.

3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln u. Kreuzkümmel darin unter Rühren anbraten. Kürbis zugeben u. 8 Min. mitbraten. Gewürzmischung zugeben u. gut verrühren. Kokosmilch zugießen, aufkochen u. bei geringer Hitze ca. 25-30 Min. köcheln lassen. Koriandergrün unterheben.

Tipp des Chaoten:

Dazu indischen Curcuma-Gemüse-Reis servieren… sehr lecker!

Erstellt von Klausi am 28.09.2009