**Kochen**

**Caroline Autenrieth** **Montag, den 19.10.2021**

**Kürbis-Curry mit Gewürzreis** **Für 4 Personen**

**Zutaten**
**Für den Gewürzreis**
300 g Basmatireis oder
anderen Langkornreis
1 EL Butterschmalz
600 ml Wasser, ca.
1 Gewürznelke
2 Kardamomkapseln
1 Stück Zimtstange, ca. 2-3 cm
0,5 TL Koriandersamen
etwas Salz

**Für das Curry**
1 kg Hokkaido-Kürbis oder Butternut
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1 Chilischote, rot (nach Belieben)
2 EL Butter
etwas Zucker, braun
2 EL Tomatenmark
1 TL Currypulver
0,5 TL Kurkuma
250 ml Gemüsebrühe, ca.
0.5 Bund Koriander, alternativ Petersilie
150 g Crème fraîche

**Zubereitung**
1. **Den Reis** mit kaltem Wasser abbrausen. Butterschmalz in einen Topf geben. Gewürze darin anrösten. Reis, Wasser und Salz zugeben. Abdecken und bei schwacher Hitze, ca. 20 Minuten dämpfen.
2. **Für das Curry** Kürbis halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer abziehen, bzw. schälen und fein schneiden bzw. fein hacken.
Chili halbieren, entkernen und fein hacken.
3. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin leicht hellbraun andünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls andünsten.
4. Kürbis zugeben und leicht anbraten. Zucker (je nach Geschmack ca. 1-2 EL) darüber streuen und karamellisieren lassen.
5. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Currypulver und Kurkuma unterrühren.
6. Brühe zugeben und alles einköcheln lassen, bis der Kürbis zart und das Curry leicht sämig ist.
7. Koriander abbrausen und trockenschütteln. Koriander fein schneiden.
8. Crème fraîche unter das Curry rühren und weitere ca. 5 Minuten köcheln. Mit Zucker und Salz würzen und abschmecken. Koriander darüber streuen und mit dem Gewürzreis anrichten.

**Tipp:** Dazu passt Zitronenjoghurt mit Minze: 300 g Joghurt mit 2-3 EL Zitronensaft, Salz und etwas Currypulver verrühren. 2 Stiele Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein schneiden. Unter den Joghurt rühren und abschmecken.

KAFFEE
ODER TEE
SWR