

## Shiba kocht Kürbiscurry mit Kokosmilch und Erbsen

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

#### Für den Ofenkürbis

1	Hokkaido-Kürbis, ca. 600g
4 EL	Olivenöl
Etwas	Paprikapulver
Etwas	Salz & Pfeffer

#### Sonstiges

Etwas	Öl zum Anbraten
½ TL	Senfsamen
½ TL	Kreuzkümmelsamen
1	große Zwiebel
4	Knoblauchzehen
15 g	Ingwer
2 EL	Tomatenmark
3	Tomaten, gehackt
250 ml	Kokosmilch
300-400 ml	Wasser
etwas	frischer Koriander
200 g	TK-Erbsen

#### Gewürze

1 TL	jeweils Kurkuma, Paprika- und Korianderpulver
½ TL	Chilipulver
Etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden, auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und im Ofen für ca. 30 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
2. Währenddessen die Zwiebeln klein schneiden, Knoblauch und Ingwer in einem Mörser zerstampfen. Die Tomaten ebenfalls klein schneiden.
3. In einem großen Topf Öl erhitzen. Kreuzkümmel- und Senfsamen hinzufügen, sobald sie anfangen zu zischen, die Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen. Die Knoblauch-Ingwer-Paste hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Die Gewürze und das Tomatenmark dazugeben und weitere 1-2 Minuten anschwitzen.
4. Mit den gehackten Tomaten ablöschen und kurz bei hoher Hitze braten. Wasser und Kokosmilch dazugeben, nochmals abschmecken und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5-10 min köcheln lassen.
5. Den gebackenen Kürbis aus dem Ofen holen und vorsichtig zum köchelnden Curry geben. TK-Erbsen hinzufügen und alles vorsichtig umrühren. Mit frischem Koriander toppen und mit Basmatireis servieren.

### SHIBAS Tipp:

Um den Kürbis leichter schneiden zu können, kannst du ihn vorher kurz in einen großen Topf mit heißem Wasser geben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und dann schneiden.

