



# Gemüse-Curry mit Kürbis, Karotten und Tomaten



## Zutaten

### Menge

100 g	Hirtenkäse
1/2 kleiner	Hokkaido-Kürbis
3 EL	Öl
1	Karotte
1	Knoblauchzehe
4 Zweige	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1-2 TL	Koriander
4 kleine	Currypulver
	Kartoffeln
	Salz
1/2 Dose	Kidneybohnen
1 Dose	Kokosmilch
8	Kirschtomaten
3 EL	Kürbiskerne
	Chiliflocken

## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion:

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie schnell spicy

## Zubereitung

Hast du mal wieder richtig Lust auf ein leckeres Gemüse-Curry? Dann musst du unbedingt unser Kartoffel-Kürbis-Curry probieren! Für das Kartoffel-Kürbis-Curry haben wir Kürbis, Kartoffeln und Karotten angebraten und mit Kokosmilch abgelöscht. Anschließend haben wir das leckere Kartoffel-Kürbis-Curry mit verschiedenen Gewürzen, wie zum Beispiel Chiliflocken und Currypulver gewürzt und alles etwas köcheln lassen. Als Topping für unser Kartoffel-Kürbis-Curry haben wir uns für geröstete Kürbiskerne, Hirtenkäse und frische Tomaten entschieden. Wenn du gerne Koriander isst, kannst du das Curry auch noch mit frischem Koriander servieren. Klingt mega lecker und einfach, oder? Dann solltest du unser Kartoffel-Kürbis-Curry unbedingt mal ausprobieren! So einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst kannst du das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Kidneybohnen abtropfen lassen und kurz abspülen.

### Step 2:

Jetzt kannst du das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zuerst den Knoblauch für eine Minute und dann das Gemüse für ca. 5 Minuten anbraten. Anschließend alles mit Kokosmilch ablöschen, die Bohnen dazugeben und kräftig mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Chili würzen. Das Gemüse und die Kokosmilch kannst du für ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

### Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und den Hirtenkäse zerbröseln. Das Curry in eine Schale geben und mit Hirtenkäse, Kürbiskernen, Koriander und geviertelten Tomaten bestreut servieren.