

## Gemüsecurry mit Kürbis

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 2       | Zwiebeln        |
| 2       | Knoblauchzehen  |
| 500 g   | Hokkaido        |
| 1       | Aubergine       |
| 2       | Zucchini        |
| 2       | Möhren          |
| 1       | Paprikaschote   |
| 20 g    | Ingwer          |
|         | Öl              |
| 200 ml  | Wasser          |
| 2 Dosen | Tomatenstücke   |
| 2 EL    | Paprikapulver   |
| 1 TL    | Kreuzkümmel     |
| 2 TL    | Korianderpulver |
| 2 TL    | Garam Masala    |
| ½ TL    | Chiliflocken    |
| 2 EL    | Ahornsirup      |
| 400 ml  | Kokosmilch      |
|         | Salz            |
|         | Couscous        |



Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.

Aubergine, Zucchini, Karotte und Paprika ebenfalls in Stücke schneiden.

Ingwer fein würfeln.

Etwas Öl im großen Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen.

Möhren, Ingwer und Kürbisstücke hinzufügen und kurz weiter braten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen,

Zucchini, Aubergine, Paprika und Dosentomaten hinzufügen.

Mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Koriander, Garam Masala, Chiliflocken und Ahornsirup würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Couscous aufsetzen.

Zum Curry die Kokosmilch hinzufügen, mit Salz nachwürzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**Garam Masala** (indische Gewürzmischung) besteht aus Zimt, Kümmel, schwarzem Pfeffer, Gewürznelken, Muskat und geröstetem Kreuzkümmel. Diese Mischung kann noch durch viele weitere Zutaten erweitert oder ersetzt werden, darunter Ingwer, Chili, Kurkuma, Senfkörner, Knoblauch oder Sternanis.