

Unsere Sortenempfehlung : **Barbara**

1 EL	Kokosnussöl
Ca. 600 g	Bio-Kürbisfleisch
1 - 2	Rote Zwiebel gewürfelt
2 EL	Gelbe Currypaste oder Currypulver
2-3	Knoblauchzehen gehackt
1	kleines Stück Ingwer gehackt
150 g	Frischer Spinat
400 g	Bio-Kichererbsen gekocht
400 ml	Kokosmilch
½	Zitrone (Saft)
	Salz, Chili, Pfeffer je nach Geschmack



Optional (Toppings) :

4 EL	geröstete Cashewkerne
1-2	EL Sesam
	etwas Koriander

Beilage Gekochter Reis

Das Kokosnussöl in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Die Kürbis- und Zwiebelwürfel darin für ca. 3 Minuten, unter gelegentlichem Rühren, anbraten.

1. Kokosnussöl erhitzen, Kürbis und Zwiebeln darin für ca. 3 Minuten anbraten
2. Knoblauch, Ingwer und Currypulver dazugeben und ca. 1 bis 2 Min. anschwitzen. Dann Kokosmilch hinzufügen, zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und für ca. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren
3. Spinat abbrausen, zusammen mit den Kichererbsen beifügen und 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Wenn das Curry zu dick ist gibt einfach etwas Wasser dazu. Mit Salz, Chili oder Pfeffer würzen und optional noch einen Spritzer frischen Zitronensaft dazu geben
4. Das fertige Curry mit Reis oder anderer Beilage servieren und nach Belieben mit Cashewnüssen und Sesam bestreuen.