



Gebackener Korma-Kürbis

mit braunen Linsen und Tomaten-Sambal



30-40Min.



2 Personen

Der Butternusskürbis wird wegen seiner Form auch Birnenkürbis genannt. Anders als beim Hokkaidokürbis sollte der Butternusskürbis für die meisten Gerichte geschält werden, da die Schale beim Kochen nicht so weich wird. Aber das geht ruck, zuck und dann kann er auch schon mit braunen Linsen und köstlicher Korma-Sauce bedeckt in den Ofen wandern.

Was du von uns bekommst

- Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Kokosraspel
- 250ml Kokosmilch
- 30g frische Petersilie, Koriander & Minze
- 1x Butternusskürbis
- 1 Dose braune Linsen
- 1 Packung Korma-Currypaste ⁶
- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 2 rote Zwiebeln
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer lässt sich am besten mit einem Löffel schälen.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 870.0kcal, Fett 62.1g, Eiweiß 22.5g, Kohlenhydrate 49.6g



1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Kürbis** schälen, mit einem Löffel entkernen und anschließend in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und grob vierteln.



2. Kürbis backen

Den **Kürbis** und die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Auflaufform ca. 12-15Min. im Ofen backen.



3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** und die **Kokosraspel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech getrennt voneinander ausbreiten und ebenfalls im Ofen für ca. 5-7Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.



4. Sambal vorbereiten

Die **Tomaten** vierteln und entkernen, die **Kerne** für später aufheben, das **Fruchtfleisch** fein würfeln. Die **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken. Die **1/2 des Ingwers** schälen und fein raspeln. **Tipp:** Wer es etwas schärfer mag, kann auch den **ganzen Ingwer** verwenden.



5. Curry mischen

Die **Kokosmilch** mit **Currypaste nach Geschmack** mischen. Die **Linzen** in einem Sieb unter klarem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Die **Linzen**, die **Tomatenkerne** und die **Korma-Kokosmilch** zum **Kürbis** und den **Zwiebeln** in die Auflaufform geben, alles gut vermischen und für weitere ca. 15-17Min. backen, bis der **Kürbis** gar ist.



6. Sambal mischen

Die **Tomatenstücke**, die **Minze**, die **Petersilie**, den **Ingwer**, die **Kokosraspel**, 2-3EL Olivenöl, Salz und 1 Prise Zucker vermischen. Die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen und das **Sambal** damit abschmecken, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Das **Curry** mit **Koriander** und **Mandeln** garnieren und mit dem **Tomaten-Sambal** und **Limettenspalten** s...

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**