

# MARLEY SPOON



## Mildes Kürbiscurry

mit Halloumi und Jasminreis



20-30min



4 Personen

Die indische Küche hat einiges zu bieten - vor allem in der vegetarischen Küche. Wärmende Gewürze, frische Kräuter und Curries soweit das Auge reicht! Wir kombinieren Halloumi, Kürbis und Paprika mit typisch indischen Gewürzen und Mandelreis. In Indien würde dieses Gericht 'Masala Kaddu' heißen, denn Masala heißt Gewürzzubereitung in Hindi, Kaddu steht für Kürbis! Die Inder haben übrigens keine...



## Was du von uns bekommst

- Sonnenkuss<sup>10</sup>
- Schwarzkümmel
- Joghurt 1%<sup>7</sup>
- Zwiebel
- frischer Ingwer
- Knoblauchzehe
- Shantis Tandoori Masala
- rote Paprika
- Jasmin Reis
- Halloumi<sup>7</sup>
- frische Petersilie
- Hokkaido Kürbis
- Mandeln<sup>15</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Butter<sup>7</sup>
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 1035.0kcal, Fett 47.2g, Eiweiß 40.6g, Kohlenhydrate 105.5g



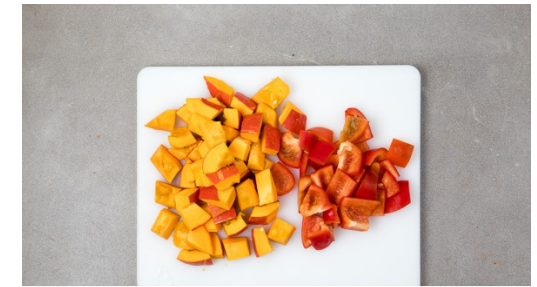
### 1. Gemüse vorbereiten

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Ingwer** ebenfalls schälen und fein reiben. Den **Käse** in ca. 2-3cm große Würfel schneiden



### 2. Reis kochen

800ml Wasser im Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit 1TL Salz bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



### 3. Käse braten

Eine mittlere Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen. **Käse** in der Pfanne von allen Seiten ca. 6Min. goldbraun anbraten. **Käse** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen. Nun die **Paprika** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Kerngehäuse vom **Kürbis** mit einem Löffel herauskratzen. **Kürbis** in 2cm dicke Spalten schneiden und dann würfeln.



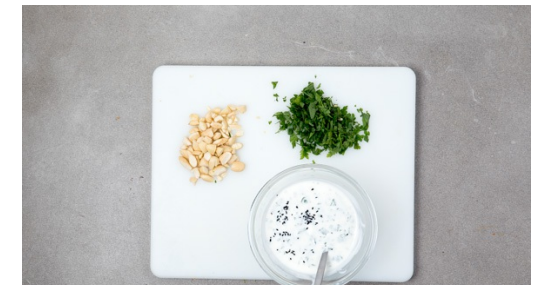
### 4. Gewürze rösten

Die Pfanne auswischen und erneut mit 2EL Öl auf mittelhohe Stufe erhitzen. **Shantis Tandoori Masala** und der **Sonnenkuss Gewürzmischung**, **Ingwer** und **Knoblauch** darin ca. 30Sek. rösten, bis es aromatisch duftet.



### 5. Gemüse köcheln

**Kürbis**, **Paprika** und **Zwiebeln** in die Pfanne geben und mit 500ml Wasser ablöschen. Einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen und ca. 15Min. köcheln lassen. Anschließend den **Käse** zugeben und alles weitere ca. 2-3Min. bei niedriger Hitze köcheln. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Servieren

Währenddessen die **Petersilie** ohne harte Stiele fein hacken und die **Mandeln** grob hacken. **Hälfte** der **Petersilie** mit **Joghurt**, Salz und Pfeffer sowie nach Geschmack **Schwarzkümmel** verrühren. Vor dem Servieren 1-2TL Butter im **Reis** schmelzen lassen und die **Mandeln** unterrühren. Übrige **Petersilie** ins **Kürbiscurry** rühren mit dem **Reis** und dem **Joghurt** servieren.