

Shiba

Herbstliches Kürbis-Curry mit roten Paprika

Zutaten

80 ml	Sonnenblumenöl oder Ghee
2	mittelgroße Zwiebeln (in längliche Streifen geschnitten)
3	Knoblauchzehen (gehackt)
2 EL	Tomatenmark
1	große Tomate
½	Hokkaido Kürbis (groß, grob gewürfelt)
1	rote Paprika (grob gewürfelt)
200 ml	passierte Tomaten
500 ml	Wasser (nach Geschmack anpassen)

Gewürze

½ TL	Kurkuma
1 TL	Kreuzkümmel
½ TL	Chilipulver (scharf)
2 TL	Paprikapulver
½ TL	Garam Masala
Etwas	Salz & Pfeffer nach Geschmack

Sonstiges/Deko

Etwas	Koriander, Sesam, Limettenstückchen
-------	-------------------------------------

Zubereitung:

1. Kürbis in grobe mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in längliche Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Paprika ebenfalls in grobe Stücke würfeln.
2. So viel Öl in eine Pfanne geben, dass der Boden gut bedeckt ist. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze anschwitzen. Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und 40-60 Sekunden bei mittlerer Hitze schmoren. Die Tomaten-, Kürbis- und Paprikastücke dazugeben und kurz scharf anbraten.
3. Mit Wasser und passierten Tomaten ablöschen. Nach Geschmack salzen und alles einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel 20-30 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Mit frischem Zitronensaft, Koriander und Sesam toppen.
Dazu passt Basmatireis oder Naan Brot.