

# Veganes Curry mit Kürbis und Spinat

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**3.652 kJ / 873 kcal**

Fett: **57 g** Eiweiß: **19 g**  
Kohlenhydrate: **79 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**Für das Curry:**

**250 g** Hokkaido-Kürbis  
**150 g** Champignons  
**100 g** rote Paprika  
**80 g** Schalotten  
**2 EL** Rapsöl  
**1,5 EL** vegane grüne Currypaste  
**200 ml** Gemüsebrühe  
**250 ml** Kokosmilch  
**1,5 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**0,5 EL** Erdnussbutter  
**80 g** Babyspinat  
**1** Limette

**Zusätzlich:**

**300 g** Basmatireis, gekocht  
**30 g** Cashewnüsse, geröstet  
**2 TL** schwarzer Sesam  
**2 EL** Korianderblättchen

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

**250 g** Hokkaido-Kürbis - **150 g** Champignons - **100 g** rote Paprika - **80 g** Schalotten  
Kürbis in gleichmäßige Würfel schneiden (3x3 cm).  
Champignons vierteln oder – wenn sie klein sind – halbieren. Paprika in Streifen schneiden.  
Schalotten schälen und in schmale Spalten schneiden.

**Schritt 2**

**2 EL** Rapsöl - **1,5 EL** vegane grüne Currypaste - **200 ml** Gemüsebrühe - **250 ml** Kokosmilch - **1,5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0,5 EL** Erdnussbutter - **80 g** Babyspinat - **1** Limette  
Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Schalotten dazugeben und kurz anbraten. Den Kürbis, die Champignons und die Paprika hinzufügen und leicht weich kochen. Currypaste unterrühren und ca. 1 Minute anbraten. Brühe, Kokosmilch und Kikkoman Sojasauce angießen, dann Erdnussbutter hinzufügen. Kochen, bis das Gemüse weich ist. Spinat sowie Saft einer halben Limette unterrühren und kurz erhitzen.

**Schritt 3**

**300 g** Basmatireis, gekocht - **30 g** Cashewnüsse, geröstet - **2 TL** schwarzer Sesam - **2 EL** Korianderblättchen  
Reis auf Schüsseln verteilen und das Curry darüber geben. Mit Cashewnüssen und Sesam bestreuen und mit Korianderblättchen garnieren. Dazu die restliche, in Spalten geschnittene Limette servieren.