

BUTTERNUT-KÜRBIS MIT CURRYBLÄTTERN



Küchenmaterial

Kochtopf, Messer, Schneidebrett



Zutaten für 5-6 Personen

1kg Butternut-Kürbis
oder Wintergemüse nach
Wahl, geschält gewogen)
1/2 TL gemahlener Kurkuma
1 ½ TL Salz
1 TL Kreuzkümmelsamen
5 EL Pflanzenöl

1 TL schwarze Senfkörner
10 Curryblätter, frisch
oder getrocknet
3 Chilischoten, getrock-
net
4 Knoblauchzehen, in
Stifte geschnitten
1 Prise Zucker

Zubereitung

Den geschälten Kürbis in 2-3cm grosse Würfel schneiden. Mit Kurkuma und Salz bestreuen und den Kürbis damit einmassieren. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne mit schwerem Boden den Kreuzkümmel ohne Zugabe von Fett bei schwacher Hitze rösten, bis die Körner dunkler werden und nussig duften. Den gerösteten Kreuzkümmel in der Gewürzmühle bzw. im Blitzhacker (Cutter) mahlen oder im Mörser zerstoßen.

Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Wenn das Öl heisst ist, den Topf vom Herd nehmen, eine Minute warten, dann Senfkörner, Curryblätter, getrocknete Chilischoten und Knoblauch hineingeben. Den Topf wieder auf den Herd stellen und den Kürbis hineingeben. Der Wassergehalt im Kürbis sollte für genügend Flüssigkeit sorgen; falls er dennoch am Topfboden hängt, mit einem Schuss Wasser lösen. Bei hoher Temperatur den Kürbis mindestens 5 Minuten unter Rühren anbraten, damit die Oberfläche verschlossen wird und die Stücke nicht zerfallen. Wenn der Kürbis von allen Seiten Farbe angenommen hat, den Deckel auflegen und bei schwacher Hitze garen, bis der Kürbis weich ist.

Den Zucker und den gerösteten, gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt weitererhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst und der Kürbis die Gewürze aufgenommen hat. Wenn noch Wasser im Topf ist, den Deckel abnehmen und das Wasser bei hoher Temperatur unter sanftem Rühren verdampfen lassen. Vor dem Servieren abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.



Gut zu wissen:

In der Schweiz ist die Kürbissaison von August bis Ende Februar.



Verknüpfung:

[GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

