



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 75

Kürbis-Linsen-Bällchen mit Bio Orient-Curry



10 Minuten



20 Minuten



30 Minuten

Zutaten

Für die Kürbis- Linsenkügelchen:

1 Scheibe Hokkaido-Kürbis,
ca. 200 g, geraspelt

150 g rote Linsen

 **300 ml** Gemüsebrühe

 **1 EL** Bio Orient-Curry

 **½ TL** Schwarzer Pfeffer

 **Meersalz**

Für den Curry-Spinat:

2 EL Ghee

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Ingwer, gerieben

 **1 EL** Bio Orient-Curry

 **Meersalz**

100 ml Kokosmilch

500 g frischer Spinat,
gehackt

 **Olivenöl zum Anbraten**

Rezept

Den geraspelteten Kürbis mit den Linsen in der Gemüsebrühe 15 Minuten kochen, bis Kürbis und Linsen weich sind. Dabei häufig rühren, damit nichts anbrennt. Mit Orient-Curry, Pfeffer und Salz abschmecken und abkühlen lassen. Für den Curry-Spinat das Ghee in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel und Knoblauch braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Ingwer und Curry hinzufügen und kurz mitrösten. Die Kokosmilch und den Spinat hinzufügen und kochen, bis der Spinat eingefallen ist. Warmstellen. Aus der Kürbis-Linsen-Masse Kügelchen formen und in einer breiten Pfanne in reichlich Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis sie eine goldene Kruste bekommen. Den Curry-Spinat auf Tellern anrichten und die Kürbis-Linsen-Kügelchen darauf verteilen.

Guten Appetit!