



## **Kürbiscurry mit Kümmel und Buchweizen**

Wenn die Temperaturen draussen kühler werden, sind herzhaftere, deftige Curry- und Eintopfgerichte ein hochwirksames Gegenmittel – findet Spitzenköchin Tanja Grandits.

### **Zutaten**

#### **Curry**

- 2 EL Rapsöl
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, geschält und fein gewürfelt
- 3 EL Kokos-Curry\*
- 1 TL Kümmel, gemörsert
- 400 g Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 300 g Tomaten, gewürfelt
- 300 g festkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 700 ml Gemüsefond oder Tomatenfond
- 500 ml Kokosmilch
- 100 g Buchweizen, kalt abgespült
- 1 Bund glatte Petersilie, fein geschnitten
- Salz
- 1 unbehandelte Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 2 EL Buchweizen

#### **Zubereitung**

1. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin anbraten. Die Gewürze dazugeben und kurz mitrösten. Kürbis, Tomaten und Kartoffeln dazugeben und mit dem Fond und der Kokosmilch ablöschen. Den Buchweizen zum Gemüse in den Topf geben und alles zusammen 20 Minuten köcheln lassen.
2. Die Petersilie unterrühren und mit Salz, Zitronensaft und -schale abschmecken.
3. Die 2 Esslöffel Buchweizen in einer Pfanne trocken rösten und über das Curry streuen.

### **\*Kokos-Curry**

*Für alle Gemüse- und Hülsenfrüchte-Currys*

#### **Zutaten**

- 4 EL Koriandersamen
- 3 EL Kreuzkümmel
- 2 TL Kardamomkapseln
- 1 TL Bockshornklee
- 8 EL Kokosraspel
- 2 EL Curryblätter, fein zerrieben
- 2 TL Chiliflocken
- 1 TL Nelkenpulver

1. Koriander und Kreuzkümmel, Kardamom, und Bockshornklee in einer Pfanne rösten. Auskühlen lassen und im Mörser zerreiben.
2. Die Kokosraspel ebenfalls in einer Pfanne 2 Minuten rösten, bis sie leichte Farbe angenommen haben. Mit den restlichen Zutaten mischen. Luftdicht und lichtgeschützt aufbewahren.

Aus dem Buch: «Tanja Vegetarisch» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>