



## Paprika-Kürbis-Curry

Für 4 Personen

3 EL Öl

1 große Zwiebel, feine Ringe

4 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TL Ingwerwurzel, fein gehackt

2 TL Currys

2 rote Paprikaschoten,

1 cm breite Streifen

1 gelbe Paprikaschote,

1 cm breite Streifen

300 g Kürbis, 2 cm große Würfel

300 g geschälte Tomaten aus der Dose,  
Stücke

200 ml Gemüsebrühe

1 EL Zitronensaft

2 EL Korianderblätter oder Petersilie,  
fein gehackt

Zum feurigen Curry gibt es Raita, eine schnell angerührte, erfrischende Joghurtsauce, und Reis.



1. Öl in einem flachen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren goldgelb braten. Ingwer und Currys dazugeben, kurz unter Rühren mitrösten.

2. Paprika untermischen, leicht salzen, alles unter Rühren 2 Minuten braten. Kürbis, Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, alle Zutaten gut vermischen. Das Gemüse zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln, ab und zu vorsichtig umrühren.

3. Gemüse vom Herd nehmen, Zitronensaft und Kräuter untermischen.