

Kürbis-Rosenkohl-Curry aus dem Ofen

Arbeitszeit: 1 ¼ Stunden

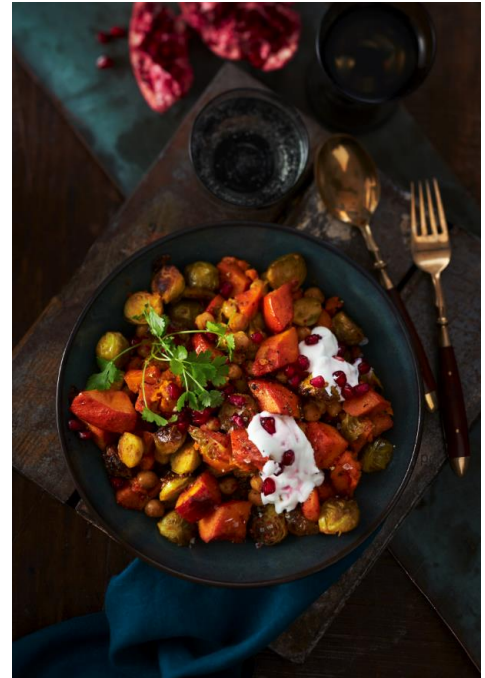
Schwierigkeitsgrad: einfach

Nährwerte pro Portion ca.

| | |
|---------------|---------------------|
| Fett | 20 g |
| Kohlenhydrate | 63 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Brennwert | 540 kcal / 2.260 kJ |

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|----------|-------------------------|
| 800 g | Rosenkohl |
| 1 | kleiner Hokkaido-Kürbis |
| 1 | Limette |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 50 g | Ingwer |
| 60 g | Butaris Butterschmalz |
| 1 EL | brauner Zucker |
| 1 EL | Honig |
| 2 TL | Currypulver |
| 0.5 TL | Chilipulver |
| | Salz, Pfeffer |
| 1 Dose | Kichererbsen (425 ml) |
| 1 | Zwiebel |
| 0.5 Bund | Koriander |
| 0.5 | Granatapfel |
| | grobes Salz |
| 150 g | Naturjoghurt |



Zubereitung:

Schritt 1/5

Für das Kürbis-Rosenkohl-Curry aus dem Ofen erst den Rosenkohl putzen und halbieren. Den Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Rosenkohl und Kürbis auf einem Backblech verteilen.

Schritt 2/5

Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Butaris Butterschmalz in einem Topf erhitzen und den Ingwer

zusammen mit dem Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Zucker, Honig, Currypulver und Chilipulver zufügen und ca. 1 Minute andünsten. Vom Herd nehmen, den Limettensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 3/5

Die Curry-Marinade über das Gemüse träufeln und gut vermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft (E-Herd: 200 °C) ca. 35 – 40 Minuten backen. Alle 10 Minuten vorsichtig wenden.

Schritt 4/5

Die Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Nach der Hälfte der Garzeit die Kichererbsen und die Zwiebel mit auf das Blech zum Gemüse geben und unterrühren.

Schritt 5/5

Den Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Das Kürbis-Rosenkohl-Curry aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit etwas grobem Salz und Pfeffer würzen. Mit einigen Klecksen Joghurt, Koriander und Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.