

Kürbis-Rosenkohl-Curry aus dem Ofen

Zutaten für 4 Personen:

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



Zubereitung:

1. Rosenkohl waschen, gut abtropfen lassen, putzen und halbieren. Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Kürbis in Stücke schneiden. Rosenkohl und Kürbis auf einem Backblech verteilen.
2. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. BUTARIS Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin ca. 2 Minuten andünsten. Zucker, Honig, Curry und Chili zufügen und ca. 1 Minute andünsten. Vom Herd nehmen, Limettensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Curry-Marinade über das Gemüse träufeln und gut vermischen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) 35–40 Minuten backen. Alle ca. 10 Minuten vorsichtig wenden.
4. Kichererbsen auf ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Nach der Hälfte der Garzeit Kichererbsen und Zwiebel mit auf das Blech zum Gemüse geben und unterrühren.
5. Koriander waschen, trocken schütteln und abzupfen. Granatapfelkerne aus der Schale lösen. Kürbis-Rosenkohl-Curry aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit etwas grobem Salz und Pfeffer würzen. Mit einigen Klecksen Joghurt, Koriander und Granatapfelkernen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Stunden.



Nährwerte pro Portion:

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

Abdruck honorarfrei/ Abdruck nur mit Nennung von BUTARIS Butterschmalz in der Zutatenliste/ Belege erbeten

Bildnachweis: © BUTARIS by House of Food