

Kürbis-Curry mit Chapati

Zutaten: für 4 Personen

Kürbis-Curry

1/2 Hokkaido-Kürbis
2 EL BUTARIS Butterschmalz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Sellerie
1/2 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras
1/2 TL Ingwer Pulver
1 TL Currypulver
2 TL Weißer Sesam
2 TL Kürbiskerne
1 Dose Kichererbsen
1 Dose fettreduzierte Kokosmilch
1 Tasse Wasser



Zubereitung

1. Sellerie und Zwiebel schälen und würfeln. Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Das Zitronengras längs durchschneiden. Mit einem Nudelholz einmal kräftig über die gespaltenen Halme rollen, um die Geschmacksstoffe des Grases freizusetzen.
3. BUTARIS Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und vorbereitete Zutaten kräftig darin anbraten, damit sich Röstaromen bilden.
4. In der Zwischenzeit den Kürbis abwaschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Die Kürbisstücke zu den anderen Zutaten geben und kurz mit anbraten. Mit der Dose Kokosmilch ablöschen, eine Tasse Wasser dazu geben und alles zusammen wieder kurz aufkochen lassen.
6. Für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Nach der Hälfte der Garzeit mit, Salz, Pfeffer und vor allem Currypulver abschmecken. Zum Schluss die Kichererbsen dazu geben und unterheben.
7. Während des Kochens immer wieder einmal das Kürbis-Curry durchrühren, damit es nicht ansetzt.
8. Zusammen mit den Chapati servieren und mit Sesam und Kürbiskernen garnieren.



Chapati

250 g Vollkorn-Weizenmehl
125 ml Tasse Wasser
2 EL BUTARIS Butterschmalz
Salz

1. Mehl, Wasser, BUTARIS Butterschmalz und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und mit der Hand oder mit einer Küchenmaschine zu einem homogenen Teig kneten. Sollte der Teig zu klebrig sein, etwas Mehl dazu geben bis sich die Masse zu einer großen, glatten Kugel formen lässt.
2. Den fertigen Teig für mindestens 20 Minuten ruhen lassen, am besten mit einem feuchten Tuch bedeckt.
3. Den Teig danach auf eine leicht bemehlte Fläche geben und in 16 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück zwischen den Händen zu einer Kugel formen und mit einem Nudelholz zu einem etwa 20 cm großen und dünnen Fladen ausrollen.
4. In einer Pfanne etwas BUTARIS Butterschmalz erhitzen und einen Fladen nach dem anderen ausbacken. Sobald sich große Blasen bilden, kann der Fladen gewendet werden. Auch die zweite Seite kurz in der Pfanne backen.
5. Die fertigen Chapati stapeln und zu dem Kürbis-Curry servieren. Sie können heiß, aber auch kalt gegessen werden.

Zubereitungszeit: ca. 1 ¾ Stunde

Nährwerte: pro Portion ca.

Fett	21 g
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	18 g
Brennwert	512 kcal / 2144 kJ

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

Bildnachweis: © BUTARIS/ Heike Herden www.puenktchens-mama.de