Pumpkin Masala

Wusstest du, dass Butternuss-Kürbis eine beliebte Zutat der indischen Küche ist? Zusammen mit Ingwer, Knoblauch und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala entsteht ein ebenso klassisches wie fantastisches Gericht. Perfekt, um dich an kalten Herbsttagen zu wärmen und deine Geschmacksnerven auf eine Reise nach Indien zu schicken.



Pumpkin Masala | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (2 Portionen): 500 Gramm Butternut-Kürbis |100 Gramm Zwiebeln | 20 Gramm Ingwer | 2 Knoblauchzehen | 1 Esslöffel Öl | 0,5 Teelöffel schwarze Senfkörner | 0,5 Teelöffel Kreuzkümmel | 2 Esslöffel Cashewnüsse (zum Einkochen weglassen und später frisch dazugeben) | 1-2 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Kurkuma | 4 Teelöffel gemahlener Koriander | 1 Teelöffel Chilipulver | 1 Esslöffel Zucker | 1-2 Teelöffel Garam Masala | 15 Gramm frischer Koriander (zum Einkochen weglassen und später frisch dazugeben)



Pumpkin Masala | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (45 Minuten): 1. Kürbis halbieren, schälen, die Kerne entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden. 2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 3. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. 4. Cashewnüsse grob hacken. 5. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, Senfkörner hinzugeben und warten bis diese „ploppen“. 6. Sofort Kreuzkümmel, Cashews, Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzugeben. 7 Sobald die Zwiebeln glasig sind, Salz, Kurkuma, Koriander, Chilipulver und Zucker unterrühren. 8. So viel Wasser hinzugeben, dass der Kürbis zur Hälfte bedeckt ist und zwanzig Minuten schmoren. 9. Falls sich (ja nach Kochgerät) zu viel Wasser angesammelt haben sollte, dieses abschöpfen. 10. Mit Garam Masala abschmecken und frischem Koriander servieren oder zum haltbar machen in mit kochendem Wasser ausgespülte Schraubgläser einfüllen und diese bei 100 Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte hierzu die genauen Einkochvorgaben).

Jetzt noch mehr indische Rezepte, vegane Hauptgänge oder mehr Rezepte mit Kürbis entdecken!

Nährwerte/Portion: 349 Kalorien | 10,3 Gramm Fett | 53,7 Gramm Kohlenhydrate | 6,3 Gramm Eiweiß