Kürbis-Curry mit Quinoa



Zutaten:

- ☐ 1 Butternut Kürbis
- ☐ 2 Möhren
- ☐ ½ Blumenkohl
- ☐ 1 kleiner Brokkoli
- ☐ 150 g Erbsen
- ☐ 150 g Edamame
- ☐ 4 EL Cashews
- ☐ 150 g Quinoa
- ☐ 250 ml Brühe
- ☐ 1 Dose Kokosmilch
- ☐ 1 Dose Kichererbsen
- ☐ 3 EL Sojasauce
- ☐ 2 EL Erdnussmus

Gewürze:

Curry, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel, Pfeffer, Jod-Salz

4 Portionen

70 Minuten

Zubereitung:

1. Butternut Kürbis entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Quinoa und Kichererbsen abwaschen. Aus 250 ml Brühe, Sojasauce, Kokosmilch und Gewürzen eine Sauce herstellen und zusammen mit Kürbis, Quinoa und Kichererbsen in eine Auflaufform füllen und bei 200°C Umluft in den Backofen schieben.
2. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden, nach ca. 20 Minuten zum Kürbis hinzugeben.
3. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Zusammen mit Erbsen und Edamame nach weitern 15 Minuten in die Auflaufform geben, gut umrühren und 20 Min backen lassen.
4. Währenddessen Tofu (siehe Rezept Tofu Marinaden) zubereiten und mit Cashewkernen zusammen servieren.

Tipp:

Das Gemüse kann TK verwendet werden, dann sollten nur die Garzeiten etwas verlängert werden.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Kürbis-Curry mit Quinoa



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**509,9 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**16,3 g** *3,2 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**63,4 g** *17,5 g*
Protein	**25,9 g**
Ballaststoffe	**15,0 g**