



## KÜRBIS-BOHNEN-CURRY



### Zutaten 4 Personen

1 Hokkaido Kürbis  
4 Frühlingszwiebeln  
1 Glas Bohnen hier schwarze Bohnen  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
½ Liter Gemüsebrühe aus Brühpaste  
1 EL Ghee  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kurkuma  
1 TL Paprika  
½ TL Koriandersamen  
1 Spritzer Zitronensaft  
Steinsalz und Pfeffer

Quinoa oder Hirse (auch Reis) als Beilage

Topping: Sonnenblumenkerne + Petersilie

### Zubereitung

Quinoa nach Packungsanweisung garen.  
Gemüse kleinschneiden und in Ghee kurz anbraten.  
Kokosmilch und Gemüsebrühe dazu gießen.  
Gewürze dazugeben und alles auf mittlerer Stufe für circa 15 Minuten köcheln.  
Bohnen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen.  
Die Bohnen 2 Minuten vor Garende unterheben, das fertige Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Spritzer frische Zitrone dazu. Curry dann mit Quinoa, Reis oder Hirse als Beilage genießen.

GUTEN APPETIT

<https://yoveda.eu>