



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW08 | 2020

## Kürbis Porree Curry

### Zutaten

- 400g Hokkaido
- 1 Stange Porree
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver
- 60g rote Linsen
- 100g Joghurt 1,5%
- frische Kräuter zB Petersilie

### Zubereitung

Hokkaido in ca. 1,5 cm große Würfel und Porree in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Knoblauchzehe fein schneiden. Hälfte davon in Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten. Kürbis in der Pfanne mit anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Rote Linsen und Porree untermischen. Zugedeckt ca. 8 Minuten weiter garen. Joghurt, Rest Knoblauch, etwas Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter verrühren. Kürbis-Curry abschmecken und mit dem Joghurt anrichten.