



*Bewusst
genießen*

MIT SUSKI
& GLOBUS



Kürbis-Dal

mit Spinat & Granatapfelkernen



globus.de



3 Personen



60 min
+ 25 min Garzeit



leicht

Zutaten Kürbis

- ca. 800 g Butternusskürbis
- 1 TL Ceylon Zimt
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zutaten Kürbis

- 1 EL Kokosöl
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2-3 cm Ingwer, fein gerieben
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Ceylon Zimt, gemahlen
- 1 TL Currypulver
- 200 g rote Linsen
- 400 ml Kokosmilch
- 450 ml Gemüsebrühe
- 80 g Baby Spinat
- Saft von 1 Limette
- Salz & Pfeffer

Zutaten Topping

- Koriander, fein gehackt
- 1/2 Granatapfel, entkernt
- Sesam, geröstet



So geht's:

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Den Kürbis schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Kürbisstücke mit Zimt, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech verteilen. Ca. 30 Minuten im Ofen rösten. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden, damit alle Seiten knusprig werden. Anschließend aus dem Ofen nehmen.

2 Inzwischen 1 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen und Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili darin anbraten, bis sie weich geworden sind. Die Gewürze hinzufügen und noch einige Minuten mit anbraten. Die Linsen unter fließendem Wasser abspülen,

bis das Wasser klar ist. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Dann die Temperatur senken und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett einige Minuten rösten. Den Spinat waschen und trocken tupfen. Dem Dal unterrühren und kurz zusammenfallen lassen. Den Limettensaft untermischen und abschmecken. 3/4 der Kürbisstücke mit dem Dal mischen.

4 Das Dal in Schüsseln verteilen und mit Koriander, den restlichen Kürbisstücken, Granatapfelkernen und Sesam bestreuen.

Guten Appetit,
eure Suski



Rezepte online nachlesen!

Alle Rezepte mit vielen praktischen Tipps und Tricks zur Zubereitung finden Sie online unter:

globus.de/suski