



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

KÜRBISTARTE MIT CASHEWKERNEN
UND SULTANINEN



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

KÜRBISTARTE MIT CASHEWKERNEN UND SULTANINEN

Dieses herbstliche Hauptgericht ist vegan und sehr einfach zu kochen.

Die angegebenen Zutaten reichen für 4 Portionen.

Als Beilage passt ein frischer Blattsalat.

Die Zutaten

600 g	Hokkaido-Kürbis	40 g	frische Ananas
200 g	festkochende Kartoffeln	80 g	gehobelte Mandeln
200 ml	Kokosmilch	2-3 EL	Olivenöl
80 g	grüne Tiefkühl-Erbesen	1 TL	indisches Curry-Pulver
80 g	Maisgrieß (Polenta-Grieß)	1 TL	gemahlener Koriander
80 g	Sultaninen, ungeschwefelt	1 Zehe	frischer Knoblauch
80 g	Cashewkerne	Salz	

Die Zubereitung

Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Einen Topf mit Wasser erhitzen, salzen und die Kartoffelwürfel darin bissfest garen. Anschließend abgießen und etwas auskühlen lassen. Den Kürbis waschen, trocken tupfen und mit Schale zunächst in Spalten schneiden, danach in etwa 0,5 cm breite Streifen und anschließend in Würfel schneiden. Die Sultaninen waschen und gut abtropfen lassen.

Die Ananas schälen, vom Strunk befreien und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die gegarten Kartoffelwürfel, die rohen Kürbiswürfel, die Ananaswürfel in eine Schüssel geben. Die angetauten Erbsen, die Cashewkerne und die Sultaninen dazu geben. Alles mit dem Maisgrieß bestreuen und mit der Kokosmilch übergießen. Mit Curry, Koriander, Knoblauch und Salz würzen und alles gut miteinander vermischen.

Vier kleine Portionsauflaufförmchen mit dem Olivenöl einfetten. Die Auflaufmasse einfüllen und mit den Mandelblättchen bestreuen. Im Backofen bei ca. 160°C Umluft etwa 40 Minuten backen.

Der Gesundheitsfaktor

Kürbis ist ein kalorienarmes und doch sättigendes Gemüse, das unbedingt Bestandteil des herbstlichen Speiseplans sein sollte. Kürbis ist reich an Nährstoffen wie Vitamin A, Magnesium, Beta-Carotin, Calcium und Kalium. Besonders Beta-Carotin wirkt als Schutzstoff für unsere Körperzellen.

Hinweis für Allergiker: enthält Schalenfrüchte, je nach verwendetem Curry kann Senfsaat enthalten sein.