



XXL: Kichererbsen-Kürbis-Curry mit Tofu

mit Pitabrot, Koriander und Cashews



ca. 35min



2 personen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Wat je van ons krijgt

- 1 blik kikkererwten
- 1 Hokkaidopompoen
- 1 pakje gele currypasta
- 2 zakjes madraskruiden ¹⁰
- 400ml kokosmelk
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 10g verse koriander
- 1 onbehandelde limoen
- 2 pakken pita's ¹
- 200g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- 2½g peper en zout
- 45ml plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- grote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- citrusspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

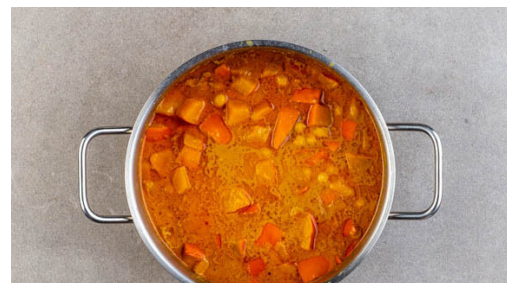
Voedingswaarde per portie

calorieën 1023kcal, vet 42.1g, koolhydraten 126.5g, eiwit 28.2g



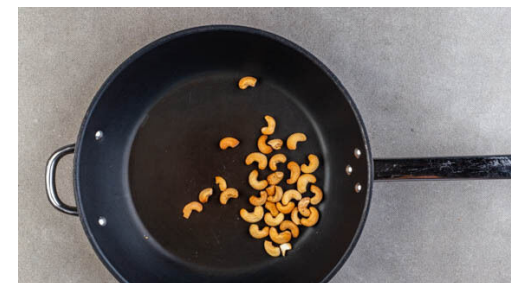
1. Kürbis schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den **Kürbis samt Schale** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



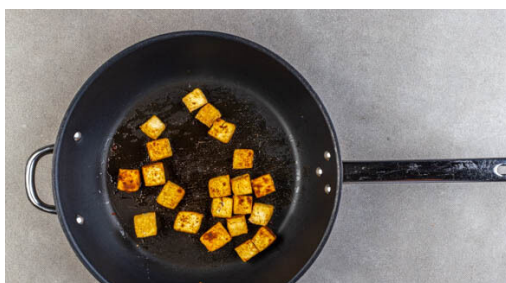
2. Curry zubereiten

Den **Kürbis** mit ½TL Salz in einem großen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren ca. 3Min. anbraten. Die **Currypaste** und die **½ der Gewürzmischung** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kokosmilch**, die **Kichererbsen** und 150-200ml Wasser einrühren und das **Curry** abgedeckt 11-16Min. köcheln lassen, bis der **Kürbis** weich ist. Dabei häufig umrühren.



3. Cashews rösten

Den **Tofu** mit Küchenkrepp sanft auspressen und in 2-3cm große Würfel schneiden. Die **Cashews** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Tofu braten

Den **Tofu** in der Cashewpfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 5-8Min. rundum goldbraun anbraten. Die **restliche Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen.



5. Pitabrot erwärmen

Die **Pitabrote** mit etwas Wasser besprenkeln und 4-6Min. im Ofen erwärmen.



6. Fertigstellen & servieren

Sobald der **Kürbis** gar ist, den **Spinat** portionsweise zugeben und zusammenfallen lassen. Vom Herd nehmen, den **Limettensaft** einrühren und das **Curry** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tofu** auf dem **Curry** anrichten und mit den **Cashews** garniert servieren, die **Limettenspalten** und das **Pitabrot** dazu reichen.