

# Bohnen-Kürbis-Curry



## Zubereitung

in 800 ml Wasser mit etwas Natron über Nacht einweichen, am nächsten Tag im Sieb brausen, mit neuem Wasser und Lorbeerblatt aufkochen, Schaum entfernen, daumengroßes Stück Ingwer sowie je ½ TL Kreuzkümmel ganz und Koriander gemörsert zugeben. Ca. 1 Stunde kochen, dann mit Natursalz salzen. Je nach Größe der Bohnen noch eine halbe Stunde kochen, bis die Bohnen ganz weich sind. Kürbis waschen, entkernen, mit Schale in Stücke schneiden. Sesam in trockener Pfanne kurz anrösten bis der duftet.

**E** 2 EL Ghee erhitzen

**M** Zwiebel würfeln und glasig dünsten

**M** Grüne Peperoni klein schneiden, sanft mit anbraten

**M** Kardamom mit anbraten

**E** Kürbisstücke zugeben und mit anbraten

**M** 1 Sternanis zugeben

**W** und mit Natursalz würzen.

**W** und mit etwas Wasser ablöschen

**H** Tomatenpassate angießen und

**H** und mit etwas Zitronensaft beträufeln

**F** mit Kurkuma würzen und 10 Minuten dünsten

**E** 1 EL Ghee in großer Pfanne erhitzen

**M** 1 TL Kreuzkümmel gemörsert zusammen mit getrockneter Peperoni, Nelken und Piment anbraten, bis es gut duftet

**M** mit Zimt bestäuben und mit Bohnen und Kürbis mischen

**W** mit Natursalz abschmecken und mit gerösteten Sesamkörnern anrichten

**Wirkung:** **Stärkt Lungen- Nieren- und Milz-Qi**

Vorsicht getrocknete kleine Peperoni sind sehr scharf, bei Hitze und Trockenheitssymptomen nur minimal zugeben!

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g weiße Bohnen
- frischer Ingwer
- Lorbeerblatt
- 1/2 Kreuzkümmel ganz, 1 TL gemörsert
- Koriander gemörsert
- Kardamom, gemörsert
- Kurkuma
- 1 Sternanis
- Nelken, Piment, gemörsert
- 1 kleine getrocknete Peperoni, Kerne entfernt, klein geschnitten
- 1/2 Grüne Peperoni
- 3 EL Ghee
- Natursalz
- 1 große Zwiebel
- Hokkaidokürbis (ca. 500 g )
- 125 ml Tomatenpassata
- Zitronensaft
- Prise Zimt
- je 1 EL weißer und schwarzer Sesam