

# KÜCHENBOTSCHAFT



REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**

KW49

## Zutaten

500 g Hokkaidokürbis  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
20 g Ingwer  
400 g Tomaten  
300 g Möhren  
1 Glas Kichererbsen  
2 EL Brat- & Backöl  
1,5 EL Garam Masala  
2 TL Paprikapulver  
1 TL Currypulver  
½ TL Zimt  
300 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
100 g Spinat  
1 Schale Kresse

### Optional:

Speisestärke  
Basmatireis

## Zutaten

100 ml Milch  
1/3 Vanille Schote  
55 g Zucker  
250 ml Sahne  
5 Eigelbe  
Salz

## Zutaten

4 Cara Cara Orangen  
3 EL Rohrzucker  
½ Zimtstange  
2 Kardamomkapseln  
2 Nelken  
100 ml Orangensaft  
1 TL Butter

## Köstliches Kürbis-Curry

Kürbis waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Möhren schälen, längshalbieren und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin kurz anbraten. Garam Masala, Paprikapulver, Curry und Zimt hinzugeben. Kurz mit anrösten. Kürbis, Tomaten und Kichererbsen dazugeben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen. Spinat waschen, von den Stielen trennen und grob schneiden. 1 Minute vor Ende der Garzeit den Spinat hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz eventuell mit in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Vor dem Servieren mit Kresse garnieren.

*Tipp: Für mehr Schärfe, kann etwas frisch gehackte Chili dem Gericht zugegeben werden und Basmatireis kann als Beilage gereicht werden.*

## ☆ Festtagsrezept ☆ Crème Brûlée

Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote in einem Topf erwärmen. Zucker darin auflösen und etwas auskühlen lassen. Sahne mit den Eigelben und einer Prise Salz in einem Litermaß gut verrühren. Milchmischung hinzugeben und verrühren. Ca. 120 ml der Sahne-Milchmischung in kleine feuerfeste Porzellanschalen geben und im vorgeheizten Backofen bei 110°C Umluft ca. 40 Minuten stocken lassen. Wenn die Crème Brûlée noch etwas flüssig ist, nochmal für ca. 10 Minuten im Ofen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen und abflämmen / karamellisieren.

*Tipp: Crème Brûlée kann gut vorbereitet werden und hält sich einige Tage im Kühlschrank.*

## Cara Cara mit Karamell-Gewürzsud

Die Cara Caras schälen und filetieren. Rohrzucker in einer Pfanne karamellisieren, Gewürze hinzugeben, mit Orangensaft ablöschen und zu einem Sirup reduzieren. Butter dazugeben und unterrühren. Die Cara Cara-Filets in den noch warmen, nicht heißen, Gewürzsud geben und ziehen lassen.

*Tipp: Die Filets mit etwas Karamellgewürzsud auf die abgeflämmte Crème Brûlée geben und servieren.*

Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:  
[biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html](http://biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html)



Für Neuigkeiten vom  
Bioboten bitte wenden 