

BENGALISCHER KÜRBIS MIT KAROTTEN & KÜRBISKERNEN

Für 4 Personen Vorbereitung: 10 Minuten Garzeit: 50 Minuten

Ich kenne viele Rezepte für Kürbis aus dem Ofen. Dieses mit einer Kruste aus Knoblauch, Ingwer und einer Gewürzmischung ist mein neuer Liebling. Panch Phoron (wörtlich »Fünf Gewürze«) kann man in Asialäden kaufen oder aus Bockshornklee, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Senfkörnern und Fenchelsamen leicht selbst herstellen (Seite 87).

HAUPTZUTATEN

600g Kürbis, in 2–3cm dicken Spalten
300g Karotten (wenn möglich violette),
geschält und längs halbiert
1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
2 Knoblauchzehen, gerieben
1 Stück Ingwer (2,5cm), gerieben
5–6 EL Joghurt (10% Fett)
Saft von ½ Zitrone
1 Handvoll Kürbiskerne

AUS DEM VORRAT

2 TL Panch Phoron (Seite 87),
oder je ½ TL Schwarzkümmelsamen,
Senfkörner, Fenchel-, Kreuzkümmel- und
Bockshornkleesamen (oder was gerade
zur Hand ist)
3 EL Pflanzenöl
½–1 TL mildes Chilipulver (nach Belieben)
1 gehäufte TL Meersalzflöckchen

Den Backofen auf 220°C (180°C Umluft) vorheizen.

Kürbisspalten, Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einen Bräter geben, der groß genug ist, um alles in einer Schicht aufzunehmen (geringe Überlappungen sind in Ordnung).

Das Panch Phoron in einem Mörser grob zerstoßen und mit Öl, Chilipulver und Salz in die Form geben. Alles gut vermengen, um das Gemüse mit den Gewürzen zu überziehen, dann in den Ofen schieben und 50 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.

Joghurt und Zitronensaft verrühren und die Mischung über das Gemüse träufeln. Mit den Kürbiskernen bestreuen und heiß servieren.

RESTE: Man kann das Gericht am nächsten Tag gut aufwärmen. Zerkleinert und mit einer Extraportion Joghurt schmeckt es auch gut als Füllung für Wraps.

