



# Kürbis-Pakorras, Kardamom-Linsendal, Kürbis-Mango-Püree



## Zubereitung Pakoras

Für die Pakoras alle Zutaten zu einem Teig verrühren und löffelweise im 170 °C heissen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und zu den Linsen servieren.

## Zubereitung Linsendal

Öl in einem Topf erhitzen und Senfkörner, Kardamom, Zwiebel, Knoblauch und Curryblätter darin 3 Minuten anbraten. Kurkuma und Chili dazugeben und kurz mitrösten. Die Gemüsebrühe und die Linsen dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Karotten- Kartoffel und Tomatenwürfel zugeben und weitere 15 Minuten köcheln. Mit Salz, Zitronensaft und Koriander abschmecken.

## Zubereitung Kürbis-Mango-Püree

Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis darin anschwitzen. Mit Salz und Zucker würzen. Mit Orangensaft und Mangopüree weich kochen und zusammen mit den Kartoffeln pürieren.

## Rezept für 4

### Zutaten Pakoras

90 g Mehl  
1 TL Backpulver  
¼ TL Chilipulver  
½ TL Kurkuma  
1 TL Salz  
1 TL Kreuzkümmel,  
gemahlen  
1 grosses Ei  
2 EL Wasser  
200 g Butternusskürbis, mit  
dem Sparschäler in dünne  
Streifen geschnitten  
1 rote Zwiebel, in feine  
Streifen geschnitten  
Abrieb einer  
unbehandelten Zitrone  
2 EL grob geschnittene  
Korianderblätter  
Öl zum Frittieren



Anrichten

## Garnitur

Eingelegte Kürbis- und Rüebligarnituren

### Zutaten Linsendal

2 EL Öl  
1 ½ TL braune Senfkörner  
4 Kardamomkapseln  
1 mittelgrosse Zwiebel,  
gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
5 Curryblätter  
1 Prise Chilipulver  
1 TL Kurkumapulver  
1,2 l Gemüsebouillon  
250 g gelbe Linsen, 15  
Minuten kalt eingeweicht  
1 Karotte, fein gewürfelt  
1 Kartoffel, fein gewürfelt  
1 Tomate, gewürfelt  
1 EL Zitronensaft  
3 EL grob geschnittene  
Korianderblätter

### Zutaten Kürbis-Mango- Püree

1 EL Butter  
200 g Butternusskürbis, in  
Würfel geschnitten  
Salz, Prise brauner Zucker  
100 ml Orangensaft  
100 ml Mangopüree  
50 g gekochte Kartoffeln