Gebackener Kürbis mit Dattel-Feigensoße, Kichari

Für 3 Personen

1	Hokkaidokürbis
400 ml	Kokosmilch
8	Datteln entkernt
8	Feigen
2 TL	Paprikapulver
4 TL	Tandoori Masala
1 ½ TL	Black Salt
1 Msp	Sternanispulver
1 TL	Amchur
2 EL	Kürbiskerne
2 TL	Rosa Pfeffer

Kichari:

½ Tasse	Reis
½ Tasse	rote oder gelbe Linsen
1 EL	Ghee
1 TL	Fenchelsamen
1	Kardamomkapsel schwarz
2	Nelken
1 TL	Schwarzkümmel
1 TL	Koriandersamen
1 TL	Curcuma
1 TL	Salz
1 EL	frische Küchenkräuter
	Zitronensaft

© Maria Käser-Aunkofer

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einem breiten Topf 2 l Wasser zum Kochen bringen, 1 TL Salz dazugeben und die Kürbisspalten ca. 5 Minuten köcheln lassen. Aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen, Trockenfrüchte und Gewürze (außer rosa Pfeffer und Balcksalt) dazugeben, kurz aufkochen. Mit Stabmixer pürieren, dann Blacksalt dazugeben, vermischen, über die Kürbisspalten geben, mit Kürbiskernen und rosa Pfeffer bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 15 Minuten backen.

Kichari:
Linsen in einem Sieb mit Wasser spülen, bis das Spülwasser klar ist, abtropfen lassen.
Ghee in einem Topf erhitzen, die ganzen Gewürze darin anbraten, Linsen und Reis zugeben, ca. 3 Minuten anschwitzen. Mit 2 1/2 Tassen Wasser ablöschen, Curcuma zugeben, aufkochen, Deckel schließen und bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen - nicht mehr umrühren! Nach Ende der Garzeit vorsichtig das Salz, die frisch gehackten Kräuter und ein paar Spritzer Zitronensaft unterheben.

Gemeinsam servieren.

Kürbis ist das absolute Herbstgemüse. Diese Variante ist nährend, stärkt unsere unteren 3 Flammen und erdet.

Anregung aus dem Kochbuch: Achtsame Ayurveda Küche, Nicky Sitaram Sabnis

© Maria Käser-Aunkofer