

# Für Leib...

## Kürbis-Curry

...mit Reis

(für 4 Personen)

### Zutaten:

120 Gramm Reis, Salz und 3 Esslöffel Rosinen  
2 Zwiebeln in Würfel,  
1 Esslöffel scharfes Curry , etwas Zucker  
2 Esslöffel Öl  
ca. 400 Gramm Kürbisfleisch in groben Stücken  
etwas frischer Ingwer  
250 ml Gemüsebrühe  
200 Gramm Sahnejoghurt



### Zubereitung:

Reis in 240 ml Salzwasser aufkochen, zugedeckt ca. 20 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen. Rosinen in einer Tasse mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. In einer Pfanne Zwiebeln in Öl anschwitzen, etwas Zucker, Curry, dazugeben und auch anschwitzen. Nach einer Minute Kürbisfleisch und Ingwer dazugeben. Kurz scharf anbraten, Brühe angießen, sodass eine cremige Masse entsteht. 10 Minuten köcheln lassen. Eventuell noch Brühe angießen. Rosinen abgießen und zum Curry geben. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Currypulver kräftig abschmecken. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Joghurt zügig einrühren. Nochmals würzen und mit Reis anrichten. Mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

# ...und Seele!

*Danke Gott,  
Vater und Mutter, für den Boden, der uns trägt,  
für den Boden, der uns nährt.  
Danke, dass du uns den Boden leihst,  
uns und allen Menschen, allen Tieren, allen Pflanzen.  
Danke, dass wir hier und da für andere Boden sind,  
der trägt und nährt und reicher macht.  
Danke, dass du unser Boden bist,  
der uns trägt und das Gute in uns weckt. Amen.*