

REZEPT DER WOCHE

KW 47 18.11. – 24.11.2024

Muskatkürbis-Curry

(Für 4 Portionen)



Das brauchen Sie:

500 g	Muskatkürbis	(Art.Nr. 156)
250 g	Kartoffeln vfk	(Art.Nr. 501)
150 g	Zwiebeln	(Art.Nr. 400)
100 g	Champignons	(Art.Nr. 800)
200 g	Paprika rot	(Art.Nr. 121)
2 EL	Bratöl Olive	(Art.Nr. 8071)
1 EL	Curry	(Art.Nr. 8190)
500 ml	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8037)
100 g	Cocktailtomaten	(Art.Nr. 104)
400 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14133)
einige	Blätter Koriander	(Art.Nr. 461)
50 g	Erdnüsse geröstet	(Art.Nr. 5528)

Salz, Pfeffer Zucker

Und so geht's:

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2 cm Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Paprika würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln mit Curry und Zucker andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Paprika zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, salzen und pfeffern, 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Tomaten halbieren. Kokosmilch, Champignons und Tomaten zum Curry geben, ggf. nachwürzen und weitere 10 Minuten garen. Mit gehacktem Koriander und Erdnüssen garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de