

REZEPT DER WOCHE

KW 38 16.09. – 22.09.2024

Kürbis-Curry

(Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

- 250g [Reis](#) (Art.Nr. 5406)
- 600g [Hokkaido-Kürbis](#) (Art.Nr. 199)
- 100g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 1kl. Stk. [Ingwer](#) (Art.Nr. 960)
- 150g [Mangold](#) (Art.Nr. 721)
- 1Dose [Kichererbsen](#) (Art.Nr. 17142)
- 400ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14133)
- 1 [Limette](#) oder [Zitrone](#) (Art.Nr. 1765 od. 1760)
- 4EL [Cashewkerne](#) oder [Erdnusskerne](#) (Art.Nr. 8283 od. 5433)
- 1EL [Kokosöl](#) (Art.Nr. 8453)
- [Chilipulver](#) nach Belieben (Art.Nr. 8570)
- Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Den Reis nach Packungsangabe kochen. In der Zwischenzeit Kürbis waschen, vierteln, entkernen und mit Schale in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel würfeln und mit den Kürbiswürfeln in einem Wok oder einer großen Pfanne in Öl für 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken, mit dem Curry hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten, die Kokosmilch dazugeben und für 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Mangold waschen, abtropfen, etwas kleiner schneiden und zusammen mit den abgetropften Kichererbsen hinzufügen und unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und dem Saft einer Limette oder einer Zitrone abschmecken. Das Curry mit Reis servieren, die Cashewkerne als Topping darüber geben.

Tipp:

Als Topping eignet sich auch angerösteter [Sesam](#). Wer es pikanter mag, kann mit [Sojasauce](#) nachwürzen. Als Beilage bietet sich außer Reis auch wunderbar [Quinoa](#) an.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de