

Kürbiscurry



Eine leckere alternative für die Kürbiszeit.

Zutaten für 4 Portionen:

- 250g Basmati Reis
- 600g Hokkaidofruchtfleisch
- 1 rote Chilischote
- 100g Soft-Aprikosen
- 100g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 2EL Rapsöl
- 1EL Tomatenmark
- 1EL Curry
- 150ml Klare Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 100g Cashew-Kerne
- 12 Cocktailtomaten
- frische Kräuter (Koriander, glatte Petersilie oder Zitronenmelisse) zum Garnieren
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Saft einer Limette

Zubereitung:

- Reis nach Anleitung zubereiten.
- Kürbis waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.



- Chilli fein hacken.
- Aprikosen in Streifen schneiden.
- Schalotten, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln und in 2 EL Öl dünsten.
- Kürbisstücke, Tomatenmark und Curry zugeben und kurz mitbraten.
- Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, Chilischote und Aprikosen zugeben und alles zusammen 15 Minuten köcheln lassen.



- In der Zwischenzeit Cashew-Kerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
- Cocktailtomaten und Kräuter waschen.
- Tomaten zum Curry geben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft abschmecken.
- Curry zusammen mit dem Reis anrichten, mit Cashew-Kernen und Kräutern garnieren.

