

KÜRBIS-CURRY MIT KOKOSMILCH

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



40 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Hokkaido-Kürbis (entkernt)
- 500 ml [Kokosmilch](#)
- 150 g Ananas (geraspelt)
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Koriander
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Wasche den Hokkaido, entkerne ihn und schneide ihn in Würfel. Schäle die Möhre, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide sie in kleine Würfel.
2. Dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Kokosöl an. Gib anschließend die Kürbis- und die Möhrenwürfel hinzu. Brate sie für 10 Minuten mit.
3. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gib die Ananas dazu und gieße die Kokosmilch an. Lass alles 15 Minuten köcheln. Rühre zum Schluss die Currypaste und den Koriander unter. Koche das Kürbis-Curry nochmal kurz auf. Serviere es mit Reis oder einer anderen Beilage. Streue nach Belieben als Schärfe noch etwas Chili darüber.

Nährwerte pro Portion: 390 kcal | KH 26,8 g | E 4,8 g | F 30,4 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

