



Unser Rezept

DER WOCHE

HOKKAIDO-KÜRBIS-CURRY

CREMIG UND HERBSTLICH

ZUTATEN

250 g Reis
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
1 Dose Kichererbsen
1 - 2 EL Currypulver
1 EL Öl
½ Zitrone oder Limette
Salz und Pfeffer
optional: frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
Den Hokkaido waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Kürbis mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in etwas Öl kurz anbraten. Currypulver dazugeben und kurz mitrösten.

Die Kürbiswürfel hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Kokosmilch und die abgetropften Kichererbsen dazugeben und alles 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Mit Zitronen- oder Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem gekochten Reis servieren.

Tipp: Mit gerösteten Kürbiskernen bekommt das Curry noch etwas Biss und ein wunderbar nussiges Aroma.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse