

Wärmendes Kürbis-Curry mit Kokosmilch

Zutaten:

1	Hokkaido-Kürbis
1	Zucchini
1	Zwiebel (oder ca. 3 Schalotten)
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Ingwerknolle
1	Knoblauchzehe
1-1,5 TL	Curry-Paste (gelb)
300-400ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Kokosmilch
1 Dose	fein gehackte Tomaten
etwas	Pfeffer
etwas	Paprika (rosenscharf)
etwas	Curry
eine Prise	Salz
	Basmatireis (je nach Portionsgröße)



Am Besten einen tiefe Pfanne oder einen Topf verwenden.

1. Eine Zwiebel und etwa ein halbes Bund Frühlingszwiebeln mit etwas Olivenöl anbraten. Dann die Knoblauchzehe kleinschneiden oder pressen und dazugeben.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, aushöhlen und in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in kleine Scheiben zerschneiden. Zunächst die Kürbisstücke in die Pfanne geben, nach ca. 2-3min die Zucchini hinzugeben. Das Gemüse auf mittlerer bis hoher Hitze ca. 5-10min anbraten lassen, dabei immer wieder umrühren.
3. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe anrühren, hinzugeben und das Ganze auf hoher Hitze zum Köcheln bringen.
4. Ein ca. 1cm dickes Ingwerstück kleinschneiden. Eine Dose Kokosmilch unterrühren, ca. 1,5 TL Curry-Paste und die Ingwerstücke dazugeben.
5. Alles nochmals gut köcheln lassen (ca.10min) und je nach Belieben nachwürzen. Wer mag kann nun den Reis nach Verpackungsangabe zubereiten.
6. Zum Schluss ca. 1 Dose fein gehackte Tomaten hinzugeben. Gut verrühren und nochmals 5-10min auf mittlere Hitze ziehen lassen.



Guten Appetit :)