Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Hokkaidokürbis-Paprika-Curry

Ein Rezept von Hokkaidokürbis-Paprika-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

700 g	Hokkaidokürbis (ungeputzt ca. 900g)
1	Zwiebel
1 TL	schwarze Senfsamen
400 ml	Kokosmilch
2-3 TL	Honig
1-2 TL	frisch gepresster Zitronensaft
	je 1 rote und grüne Paprikaschote
2 EL	Öl
1-2 EL	Currypulver
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, putzen und die Stiel- und Blütenansätze entfernen. Den Kürbis halbieren, entkernen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, längs in Streifen schneiden und diese quer halbieren. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2. Die Zwiebelwürfel mit dem Öl in einem Topf anbraten. Senfsamen und 1 EL Currypulver zufügen und unter Rühren kurz braten. Kürbiswürfel, Kokosmilch und Brühe hinzufügen, aufkochen und 2 Min. kochen lassen. Paprika und 2 TL Honig hinzufügen und alles 6-8 Min. bei kleiner Hitze gar kochen. Mit Salz, Zitronensaft, Honig und Currypulver abschmecken. Servieren Sie dazu Basmatireis oder thailändischen Duftreis.