Rezept

Kürbis-Curry-Pfännchen

Ein Rezept von Kürbis-Curry-Pfännchen, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Kürbis (z.B. Moschus- oder Muskatkürbis; geputzt ca. 350 g)
2 EL	Öl
1 TL	flüssiger Honig
	Pfeffer
1 – 2 EL	Limettensaft
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Currypulver
	Salz
½ Bund	Koriandergrün
450 g	Emmentaler oder Raclettekäse (in Scheiben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, den inneren faserigen Teil und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch zuerst in ca. 3 mm dicke Scheiben und diese in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin kurz andünsten. Die Kürbisstücke dazugeben, mit Currypulver bestäuben und unter Rühren 2 Min. mitdünsten. Den Honig darüberträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kürbis offen unter gelegentlichem Rühren in 5 – 7 Min. nicht zu weich garen (dabei, falls nötig, 3 – 4 EL Wasser hinzufügen).

3. Inzwischen den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Kürbis mit dem Limettensaft abschmecken. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und anschließend den Koriander unterrühren.

4. Den Kürbis auf die Pfännchen verteilen und den Käse darauflegen. Im heißen Gerät ca. 5 Min. überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.