

## Rezept

# Aprikosencurry

Ein Rezept von Aprikosencurry, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Wildreis-Mischung	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (350 g Abtropfgewicht)
<b>½</b> Hokkaido-Kürbis (ca. 350 g)	<b>1</b> große Möhre
<b>1</b> kleine Zwiebel	<b>1 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Currypulver	<b>1 TL</b> Knoblauchpulver
Salz	<b>300 g</b> Kokosmilch
<b>500 ml</b> Gemüsebrühe	<b>6</b> getrocknete Aprikosen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 285 kcal, 11 g F, 8 g EW, 39 g KH

## Zubereitung

1. In einem Topf 750 ml Wasser zum Kochen bringen, die Wildreismischung dazugeben und zugedeckt nach Packungsanweisung gar köcheln lassen.
2. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Kürbis putzen, waschen, Fasern und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Die Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Möhren 2 Min. mitrösten. Curry-, Knoblauchpulver und Salz unterrühren, kurz mitbraten. 100 g Kokosmilch angießen und einkochen lassen.
4. Die Brühe mit der restlichen Kokosmilch (200 g) angießen und aufkochen. Die Aprikosen grob hacken und 10 Min. mitköcheln lassen. Die Mischung mit dem Pürierstab schaumig mixen. Den Kürbis und die Kichererbsen dazugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis butterartig ist. Das Curry mit der Wildreismischung servieren.