

## Rezept

# Hokkaidokürbis-Paprika-Curry

Ein Rezept von Hokkaidokürbis-Paprika-Curry, am 18.12.2025

## Zutaten

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

## 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 Currysauce 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 Currysauce abschmecken. Servieren Sie dazu Basmatireis oder thailändischen Duftreis.