

## Rezept

# Kürbis-Ananas-Curry

Ein Rezept von Kürbis-Ananas-Curry, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Hokkaidokürbis	<b>1/2</b> Ananas (ca. 500 g)
<b>1</b> Zwiebel	<b>20 g</b> frischer Ingwer
<b>1</b> Limette	<b>2 EL</b> Öl
<b>1 EL</b> Zucker	<b>2 TL</b> schwarze Senfsamen (aus dem Asialaden)
<b>2 EL</b> Currypulver	<b>400 ml</b> Kokosmilch
<b>300 ml</b> Gemüsefond (aus dem Glas)	<b>50 g</b> Cashewnusskerne
Salz	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne und Stiel- und Blütenansätze entfernen. Ananas großzügig schälen, längs vierteln, den harten Strunk entfernen und das Fruchtfleisch quer in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Saft der Limette auspressen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten, Zucker, Senfsamen und Currypulver zufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Kürbis, Ananas, Kokosmilch und Fond hinzufügen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. geschlossen kochen lassen. Inzwischen Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten und unter das Curry rühren. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Wer mag, garniert das Curry mit Koriandergrün. Dazu passt Basmatireis.