

Rezept

Kürbis-Ananas-Gemüse

Ein Rezept von Kürbis-Ananas-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Hokkaidokürbis-Fleisch	500 g Ananas
2 Bund Frühlingszwiebeln (nur das Weiße)	4 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	1 große rote Chilischote
2 EL Öl	150 ml Kokoswasser
1-2 EL rote Thai-Currypaste	1 1/2 EL helle Sojasauce
1 1/2 EL süße Sojasauce	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kürbis putzen, waschen und 2 cm groß würfeln. Ananas schälen und 1 ½ cm groß würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili entkernen, waschen und würfeln.
2. Knoblauch im Öl ca. 1 Min. rösten, Ingwer dazugeben und ca. 1 Min. rührbraten. Kürbis hinzufügen und ca. 10 Min. rührbraten. Ananas und Frühlingszwiebeln ca. 3 Min. rührbraten. Kokoswasser mit Currypaste verrührt zugießen und aufkochen. Alles garen, bis der Kürbis weich mit Biss ist. Mit Sojasaucen abschmecken und mit Chili bestreuen.