

Rezept

Kürbis-Apfel-Wok mit Ingwergraupen

Ein Rezept von Kürbis-Apfel-Wok mit Ingwergraupen, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Äpfel	3 EL Erdnussöl
2 Sternanis	300 ml Apfelsaft
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)	150 g Gerstengraupen
Salz	1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote	400 g Hokkaido-Kürbis
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
2 EL Sojasauce	3 EL Ahornsirup
1 TL geröstetes Sesamöl	1 EL Limettensaft
200 g Kokosmilch	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 21 g F, 13 g EW, 135 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel waschen, vierteln, von den Kerngehäusen befreien und ungeschält in ca. 2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Öl im Wok erhitzen. Die Äpfel und den Sternanis zugeben und 5 Min. anbraten. 200 ml Apfelsaft dazugießen und 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Die Apfelmischung in eine Schüssel geben und zugedeckt ziehen lassen.
2. Den Ingwer schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. 450 ml Wasser hinzugießen, die Graupen und ½ TL Salz dazugeben, aufkochen und offen bei schwacher Hitze 20 Min. garen.
3. Knoblauch schälen und würfeln. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Den Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und dann in 1 × 2 cm große Stücke schneiden. Restlichen EL Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Chili darin 1 Min. anbraten.
4. Chili und Knoblauch mit Kreuzkümmel und Koriander bestäuben. Kürbis dazugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze unter Rühren mitbraten. Restlichen Apfelsaft (100 ml) zugießen und den Kürbis zugedeckt in ca. 7 Min. weich garen.
5. Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl und Limettensaft mischen und unterrühren. Die Apfel-Sternanis-Mischung zusammen mit der Kokosmilch unterheben und alles 1 Min. offen weiterköcheln. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kürbis-Apfel-Wok und Graupen anrichten und mit Korianderblättchen bestreuen.