

Rezept

Kürbis-Curry und Kürbis-Auflauf mit Bohnen

Ein Rezept von Kürbis-Curry und Kürbis-Auflauf mit Bohnen, am 25.06.2026

Zutaten

100 g Basmatireis	1 kleiner Hokkaido-Kürbis (700 g)
2 rote Zwiebeln	2 EL Öl
1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	100 g Gouda
10 Salbeiblätter (ersatzweise 3 Zweige Thymian)	2 Scheiben Brot (z. B. Bauernbrot)
Salz	Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Currypulver
1 Dose Kokosmilch (200 g)	50 g geröstete Cashewkerne (nach Belieben)
½ Bund Koriandergrün (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 26 g F, 20 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung gar kochen. Den Kürbis putzen, waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. braten. Die Bohnen in ein Sieb abgießen und zur Kürbismischung geben.
2. Inzwischen den Käse grob reiben. Die Salbeiblätter waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Hälfte der Kürbis-Bohnen-Mischung mit dem Salbei in eine Auflaufform (ca. 20 × 20 cm) geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühe dazugießen. Das Brot und den Käse darüber verteilen. Den Auflauf im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen.
4. Das Currypulver zur restlichen Kürbis-Bohnen-Mischung geben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 8 Min. offen köcheln lassen. Das Kürbis-Curry mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen. Jeweils die Hälfte des Reises dazugeben (Portion 1 und 2). Nach Belieben Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dazugeben. Ebenfalls nach Belieben den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein schneiden und auf die Currys streuen.
5. Den Auflauf halbieren und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verpacken (Portion 3 und 4).