

Rezept

Kürbiscurry mit Zuckerschoten

Ein Rezept von Kürbiscurry mit Zuckerschoten, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 250 g Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen) | 150 g Zuckerschoten |
| 1 Zwiebel | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| 1 EL rote Thai-Currypaste (Asienladen) | 6 Kaffirlimettenblätter (Asienladen) |
| 2-3 EL helle Sojasauce | 2-3 EL Limettensaft |
| 1/2 TL Zucker | 3-4 Stängel Koriandergrün |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis gründlich waschen, von Kernen und Fasern befreien und samt Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen, putzen, eventuell entfädeln und schräg halbieren. Die Zwiebel schälen, längs halbieren, die Hälften vierteln und die Schichten auseinanderlösen.
2. 3 EL der dicken Kokosmilch von der Oberfläche der Dose in einem Wok (oder einer Schmorpfanne) erhitzen. Die Currypaste (Rest hält im Kühlschrank wochenlang) unterrühren und 2 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwiebel und Kürbis zugeben und 1 Min. anbraten. Übrige Kokosmilch angießen. Die Limettenblätter waschen, die Blattränder einreißen und mit 2 EL Sojasauce zum Gemüse geben. 10-12 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist.
3. Die Zuckerschoten untermischen und 3 Min. mitköcheln lassen. Mit Limettensaft, Zucker und Sojasauce abschmecken. Die Limettenblätter entfernen. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und daraufstreuen. Dazu passt Basmatireis.