

Rezept

Kürbis-Ananas-Gemüse

Ein Rezept von Kürbis-Ananas-Gemüse, am 15.12.2025

Zutaten

500 g Hokkaidokürbis-Fleisch

2 Bund Frühlingszwiebeln (nur das Weiße)

50 g Ingwer

2 EL Öl

1-2 EL rote Thai-Currypaste

1 1/2 EL süße Sojasauce

500 g Ananas

4 Knoblauchzehen

1 große rote Chilischote

150 ml Kokoswasser

1 1/2 EL helle 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 Currysauce verrühren zugießen und aufkochen. Alles garen, bis der Kürbis weich mit Biss ist. Mit Sojasaucen abschmecken und mit Chili bestreuen.