Rezept

Kürbis-Mango-Curry

Ein Rezept von Kürbis-Mango-Curry, am 26.05.2025

Zutaten

1 Stück	Kürbis (etwa 500 g)
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 1 cm)
	1/2 Bund Basilikum
2 TL	rote oder grüne Thai-Currypaste
1 EL	Zitronensaft
2	Schalotten
1	Mango (etwa 250 g)
2 EL	Öl
	1/4 l Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Kürbis schälen und von den Kernen mit dem faserigen Fruchtfleisch befreien. Kürbis in etwa 1/2 cm breite Stifte schneiden. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Die Mango schälen, Fruchtfleisch in Stücken vom Kern schneiden und grob würfeln. Basilikumblättchen abzupfen, grob hacken.

2. Öl im Wok erhitzen, den Kürbis darin 2-3 Min. braten. Schalotten, Ingwer und die Currypaste untermischen und weitere 2 Min. braten.

3. Gemüsebrühe mit gut der Hälfte des Basilikums untermischen, weitere 4-6 Min. garen, bis der Kürbis bissfest ist. Mango mit Zitronensaft untermischen, erhitzen. Mit Salz abschmecken und mit dem übrigen Basilikum bestreuen.