

Rezept

Kürbis-Paprika-Curry

Ein Rezept von Kürbis-Paprika-Curry, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)
1 grüne Chilischote	1 rote Paprika
400 g Muskatkürbis	1 EL Butterschmalz (ersatzweise Öl)
1 TL gemahlener Koriander	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe	1 Tomate
½ Bund Koriandergrün	150 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 16 g F, 7 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, beides fein hacken. Die Chilischote waschen und längs halbieren. Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen, die Hälften in kleine Stücke schneiden.
2. Die Paprika waschen und längs vierteln. Stiel, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Kürbis schälen, Kerne und Fasern mit einem Esslöffel herauskratzen. Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Chilischote 3-5 Min. bei kleiner Hitze darin andünsten. Paprika und Kürbis dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren mitbraten. Mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Brühe angießen und aufkochen lassen. Alles ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die Tomate waschen und sehr fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Blättchen mit den zarten Stielen fein hacken.
4. Die Tomatenwürfel und den Joghurt unter das Curry rühren. Alles offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Das Curry nochmals abschmecken, auf zwei Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün bestreuen. Dazu passt Naan-Brot oder Basmati-Reis.