



Kokos-Kürbis-Curry mit Cashews

und getrockneten Aprikosen



20-30min



2 Personen

Der kleine Hokkaidokürbis kommt ursprünglich von der Nordinsel Japans, deren Namen er auch trägt. Da seine orange Schale essbar ist, ist seine Zubereitung besonders einfach - und das Resultat so lecker! Probier es aus mit diesem leckeren veganen Curry, das mit getrockneten Aprikosen verfeinert und mit Jasminreis serviert wird.

- 150g Jasminreis
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Cashewkerne
- 1 Packung getrocknete Aprikosen
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 250ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898.0kcal, Fett 35.5g, Eiweiß 21.2g, Kohlenhydrate 116.5g



In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** bei niedrigster Hitze abgedeckt 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** putzen, den **hellen Teil** fein würfeln, den **grünen Teil** in feine Ringe schneiden.



Den **Kürbis**, die **Paprika** und den **weißen Teil der Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten.



In der Zwischenzeit die **Cashews** in einer kleinen Pfanne bei niedriger Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Vorsicht**, die **Cashews** können schnell anbrennen! Die **getrockneten Aprikosen** fein hacken.



Die **Aprikosen**, die **1/2 der Currypaste** und die **Kokosmilch** zum **Gemüse** geben und alles auf niedriger Stufe weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Das **Kokos-Kürbis-Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit den **gerösteten Cashews**, den **Lauchzwiebelringen** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und mit den **Limettenspalten** servieren.