



Kokos-Kürbis-Curry mit Cashews

und getrockneten Aprikosen



20-30min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 1 Hokkaidokürbis
- 2 gelbe Paprika
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Cashewkerne
- 1 Packung getrocknete Aprikosen
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipps

Der Kürbis muss nicht geschält werden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 816.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 18.8g, Kohlenhydrate 105.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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.



4. Cashews anrösten

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.



2. Gemüse schneiden

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



5. Curry ansetzen

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.



3. Gemüse anbraten

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



6. Limette schneiden

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.