



Japanisches Kürbis-Spinat-Curry

mit Kokosmilch und Apfel, dazu Reis



ca. 25min



2 Personen

Japanische Currygerichte sind wohl weniger bekannt als ihre Namensvettern aus Indien und Thailand, aber sie sind mindestens genauso lecker! Typisch für die japanische Küche ist die Verwendung von Kartoffeln und Karotten, die in Kombination mit milden Currygewürzen besonders glänzen. Chefköchin Martina ersetzt die Kohlenhydrate heute durch Hokkaido - einen Kürbis, der bekanntlich aus Japan stammt - und frische Äpfel.

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ₁₀

- 1 Dose Tomatenmark
- 250ml Kokosmilch
- 1 Packung Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 120.3g, Eiweiß 16.6g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 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. In das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Currypaste zubereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann mit den **kleinen Apfelwürfeln**, der **Sojasauce**, der **1/2 des Currypulvers**, der **1/2 des Tomatenmarks**, der **gewürfelten Peperoni**, 1TL Zucker, 1EL Pflanzenöl und 125ml Wasser in einem hohen Gefäß pürieren.



2. Kürbis backen

Den **Kürbis** halbieren. **Eine Hälfte** entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und 15Min. im Ofen rösten, bis der **Kürbis** gar ist. **Tipp:** Bei großem Hunger kann auch mehr **Kürbis** verwendet werden, dann etwas mehr Öl, Pfeffer und Salz verwenden.



5. Curry ansetzen

Die **Currypaste** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen, gut verrühren und die **Sauce** langsam zum Kochen bringen. Noch 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis das **Curry** etwas eingedickt ist. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** halbieren und entkernen, **eine Hälfte** in grobe Würfel schneiden, die **andere Hälfte** fein würfeln. Die **1/2 der Peperoni** in feine Ringe schneiden, die **übrige Hälfte** fein würfeln. Für weniger Schärfe ggf. die Kerne entfernen.



6. Curry fertigstellen

Den **Kürbis** und die **restlichen Apfelwürfel** ca. 2min. im **Curry** erwärmen, dann den **Spinat** nach und nach unterheben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das **Curry** mit dem **Reis** anrichten. Nach Belieben mit den **Peperoniringen** garnieren und servieren.