



## 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 und Jasminreis serviert wird.

## Was du von uns bekommst

- getrocknete Aprikosen
- Hokkaido-Kürbis
- 10g frisches Thai-Basilikum
- 1 Päckchen Cashewkerne <sup>15</sup>
- getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- Hokkaidokürbis
- Jasminreis
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 1 gelbe Paprika
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 250ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 895.0kcal, Fett 35.0g, Eiweiß 21.0g, Kohlenhydrate 117.0g



### 1. Reis kochen

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 ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzzufuhr abgedeckt ziehen lassen.



### 4. Cashews anrösten

In der Zwischenzeit die **getrockneten Aprikosen** fein hacken. 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!



### 2. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, die **Kürbiskerne** mit einem Löffel entfernen und den **Kürbis** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Lauchzwiebel** putzen, den **hellen Teil** fein hacken, 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 Hitze weitere 10-12Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipps:** Wer es gerne **schärfer** mag, kann die ganze **Currypaste** verwenden.



### 3. Gemüse anbraten

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



### 6. Limette schneiden

Die **Limette** halbieren und in Spalten schneiden. Das **Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit den **gerösteten Cashews**, den **Lauchzwiebelringen** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und die **Limettenspalten** dazu servieren.