



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 und Jasminreis serviert wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Packung Cashewkerne¹⁵
- 10g frisches Thai-Basilikum
- 1 Packung Lauchzwiebeln
- 400g Jasminreis
- 1 Packung gelbe Currypaste
- 500ml Kokosmilch
- 2 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Limette

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 815.0kcal, 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 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, 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 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 **Kokos-Kürbis-Curry** auf dem **Reis** anrichten, mit den **gerösteten Cashews**, den **Lauchzwiebelringen** und dem **Thai-Basilikum** garnieren und die **Limettenspalten** dazu servieren.