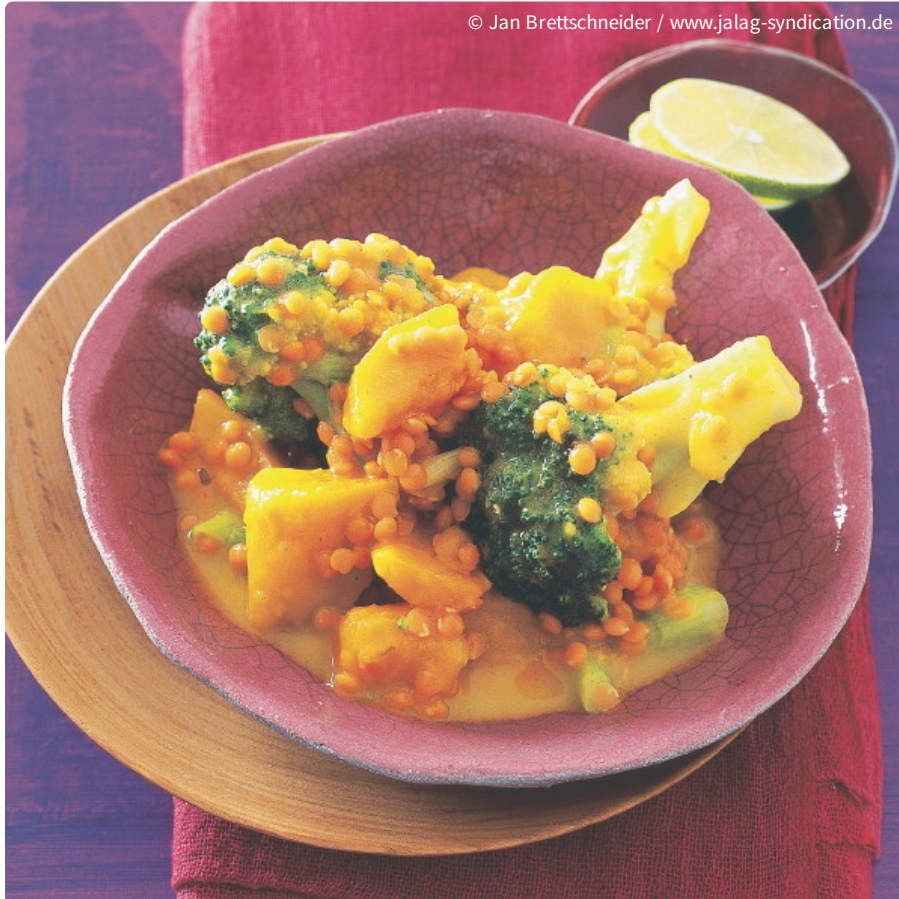


Rezept

Gemüsecurry mit Hokkaido

Ein Rezept von FÜR SIE, am 09.07.2009

☆☆☆☆☆ (0) 0 Kommentare



Zutaten

- | | |
|---|--|
| 125 g rote Linsen | Salz |
| 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 900 g) | 2 Lauchzwiebeln |
| 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 20 g) | 3 EL Erdnussöl |
| 2 gestr. TL Chiliflocken (oder 1 getrocknete zerdrückte Chilischote) | 2-3 EL milder Curry und abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Limette |
| 1/4 l Geflügelbrühe oder -fond (Glas) | 2 Packungen tiefgefrorene Brokkoliröschen (á 300 g) |
| 1 Dose Kokosmilch (400 ml) | 2 TL Speisestärke |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Linsen in gesalzenem Wasser 3-5 Minuten kochen. Auf ein Sieb gießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Kürbis vierteln, entkernen und schälen. Fruchtfleisch mundgerecht würfeln. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile fein würfeln, Lauchzwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

3. Erdnussöl erhitzen. Lauchzwiebelwürfel darin andünsten. Chili, Ingwer und Kürbis kurz mitdünsten. Curry und Limettenschale oder Limettencurry zufügen. Mit Fond ablöschen. Brokkoli unterheben. Zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

4. Kokosmilch glatt rühren, zufügen, aufkochen. Alles 6-8 Minuten bei geringer Hitze darin ziehen lassen. Speisestärke in etwas Wasser glatt rühren. Gemüsecurry damit binden. Lauchzwiebelringe und Linsen kurz darin ziehen lassen. Dazu passt Basmati-&-Thai-Reis.