

Rezept

Kürbis-Ananas-Gemüse

Ein Rezept von GU, am 13.05.2014

★★★★☆ (1) 0 Kommentare



Zutaten

- | | |
|---|---------------------------------|
| 500 g Hokkaidokürbis-Fleisch | 500 g Ananas |
| 2 Bund Frühlingszwiebeln (nur das Weiße) | 4 Knoblauchzehen |
| 50 g Ingwer | 1 große rote Chilischote |
| 2 EL Öl | 150 ml Kokoswasser |
| 1-2 EL rote Thai-Currypaste | 1 1/2 EL helle Sojasauce |
| 1 1/2 EL süße Sojasauce | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Kürbis putzen, waschen und 2 cm groß würfeln. Ananas schälen und 1 ½ cm groß würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili entkernen, waschen und würfeln.
-
2. Knoblauch im Öl ca. 1 Min. rösten, Ingwer dazugeben und ca. 1 Min. rührbraten. Kürbis hinzufügen und ca. 10 Min. rührbraten. Ananas und Frühlingszwiebeln ca. 3 Min. rührbraten. Kokoswasser mit Currypaste verrührt zugießen und aufkochen. Alles garen, bis der Kürbis weich mit Biss ist. Mit Sojasaucen abschmecken und mit Chili bestreuen.