

Unser Herbstgericht:

Kürbis-Wirsing-Curry



Zubereitung:

Den Kürbis waschen, den Stiel und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 2,5-cm-Würfel schneiden; den Strunk vom Wirsing entfernen, die Blätter in 1-cm-Streifen schneiden, Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln; die Chilischote entkernen und fein hacken; Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln; eine ½ Zitrone auspressen, das Studentenfutter grob hacken

Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer andünsten, Wirsingstreifen und Kürbiswürfel dazugeben und 2 Minuten dünsten, Currypulver und Chilli kurz mitdünsten, nun die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen; Äpfeln zum Gemüse geben und 5-8 Minuten mitgaren.

Schließlich das Ganze mit Salz und Zitronensaft abschmecken das Studentenfutter hinzufügen und mit Reis servieren.

Zutaten:

(für 4 Personen)

- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 500 g)
- 500 g Wirsing
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Ingwer
- 2 Äpfel
- 100 g Studentenfutter
- 1 milde rote Chilischote
- 1 Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 4 TL Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- Salz

Wir wünschen einen guten Appetit!