Kürbis-Apfel-Curry mit Mangodip



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Stangensellerie	300 g
Hokkaidokürbis	600 g
Äpfel, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Currypulver	2 TL
Gemüsebrühe	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Meersalz	
Chili, gemahlen	
Basmatireis	300 g
Mango	100 g
Koriander, frisch	30 g
Joghurt, natur	150 g
Cashewkerne	75 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Stangensellerie waschen, in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, faseriges Innere und Kerne aus dem Kürbis entfernen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und beides in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Stangensellerie ca. 3–4 Min. dünsten. Knoblauch und Ingwer zufügen, kurz anbraten. Tomatenmark und Curry zufügen, kurz unter Rühren mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, Lorbeer zufügen und mit Salz und Chili würzen. Kürbis und Apfel zufügen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Min. weich garen.

3. Inzwischen in einem Topf Reis in ca. 700 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 12–15 Min. bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Mango schälen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

4. In einer Schüssel Mango, Koriander und Joghurt verrühren, mit Salz mild abschmecken. Lorbeerblätter aus dem Curry entfernen. Cashewkerne im Curry erhitzen und abschmecken. Mit Reis servieren, Mangodip dazu reichen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	575 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	14 g