



Kürbis-Apfel-Curry mit Mangodip

 Dauer
45 min.

 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

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.

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.

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.

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	597 kcal		
Kohlenhydrate	100 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	17 g	Fette	17 g