

Kürbis-Curry mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Hokkaido-Kürbis (entkernt)
- 500 ml [Kokosmilch](#)
- 150 g Ananas (geraspelt)
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Koriander
- Salz
- Pfeffer



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Hokkaido, entkerne ihn und schneide ihn in Würfel.
2. Schäle die Möhre, die Zwiebel und den Knoblauch. Schneide sie in kleine Würfel.
3. Dünste die Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Kokosöl an.
4. Gib anschließend die Kürbis- und die Möhrenwürfel hinzu. Brate sie für 10 Minuten mit.
5. Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
6. Füge die Ananas dazu und gieße die Kokosmilch an. Lass nun alles für 15 Minuten köcheln.
7. Rühre zum Schluss die Currypaste und den Koriander unter.
8. Koche das Kürbis Curry nochmal kurz auf. Dann kannst du es mit Reis oder einer anderen Beilage servieren. Wer mag, streut sich als Schärfe noch ein paar Chiliflocken darüber.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

