

Kürbis Curry Wok mit Pute

- Thema:** Kürbis ist der Spargel des Herbstes
Saison: Kürbis hat immer Saison, aber leider nicht immer verfügbar 😊
Besonderheit: Kürbis, Curry und Kokosmilch – für uns eine tolle Kombination
Zu Beachten: Das Fleisch lässt sich beliebig variieren

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

- 350 g Pute
- 300 g Butternusskürbis
- 4-5 kleine Karotten
- 165 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 g Fisolen (gelb)
- 4 Schalotten
- 1 chinesischer Knoblauch
- 125 g Creme Fraiche
- 2 EL Mehl
- n.B. Öl
- n.B. Salz und Pfeffer
- n.B. Curry
- n.B. Ingwer

- n.B. Jasmin-Reis
- n.B. Sprossen (Deko)



Zubereitung

Wie bei jedem guten Wok-Gericht ist die Vorbereitung sehr wichtig. Die Pute in mittelgroße Stücke schneiden. Der Kürbis wird in kleine Würfel und die Karotten in Scheiben geschnitten und gemeinsam blanchiert. Die Fisolen bissfest kochen und danach je nach Größe halbieren oder dritteln. Die Schalotten in Halbmonde schneiden und den Knoblauch fein hacken. In einer separaten Schüssel die Kokosmilch gemeinsam mit Creme Fraiche und dem Mehl verrühren.

In einem ausreichend großen Wok etwas Öl erhitzen und die Schalotten goldbraun anrösten. Danach die Pute dazugeben und mitbraten. Anschließend den Knoblauch dazugeben (kurz mitbraten) und dann das gesamte Gemüse dazugeben. Mit Ingwer, Salz, Pfeffer und Curry würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Das Kokosmilchgemisch unterrühren und ca. 15 Minuten im Wok köcheln.

Diesen Kürbis Curry Wok gemeinsam mit dem Jasminreis und den Sprossen servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

