

Scharfes Kürbis-Curry



Einkaufsliste:

400g Kürbismus (aus 1 Hokkaido), 400g Hähnchen
200g Paprika, 250g Zucchini, 2EL Speisestärke, 5EL Reisseig, 10EL Sojasauce, 250ml Kokosmilch, 100ml Gemüsebrühe, 2-3TL Honig, 2EL Curry, 1EL Paprikapulver, 2EL Sesamöl, 1Bund Frühlingszwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 1TL gehacktes Zitronengras, 1TL gehackten Ingwer, 1TL Kreuzkümmel, 1TL Garam Masala, 1-2TL Kurkuma, 1-2TL Cayennepfeffer, Meersalz nach Belieben, 1EL Tomatenmark, 1EL Kokosöl, 1EL rote Currypaste

Für den Macadamia Crunch
50g Macadamia, 1EL Olivenöl, 1TL Pfeffer, 1TL Honig

So wird's gemacht:

Kürbis vierteln, entkernen und bei 150°C im Ofen rösten 45 Minuten - mit der Schale nach unten. Aus dem Ofen nehmen, von der äußeren Hülle befreien und Kürbisfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mus in eine Schale geben oder in Gläser füllen, luftdicht im Kühlschrank lagern.

Für das Curry, das Hähnchenfleisch in Stücke schneiden, leicht salzen und pfeffern und Speisestärke hinzugeben. Frühlingszwiebeln fein hacken. Sesamöl in großer Pfanne/Wok erhitzen, Fleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten, etwa die Hälfte des Currypulvers zum Fleisch geben und leicht mitrösten, Zwiebeln und Knoblauch sowie Zucchini- und Paprikawürfel hinzugeben. Nach 5 Minuten mit Mischung aus Reisseig und Sojasauce ablöschen, Kürbismus und Kokosmilch hinzugeben. Köcheln lassen. Nach 10 Minuten alle restlichen Zutaten hinzugeben, weiter köcheln lassen bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, mindestens 15 Minuten. Derweil Reis oder Nudeln kochen.

Für den Macadamia Crunch Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Macadamias leicht hacken in das Olivenöl geben, von allen Seiten rösten, nun Honig sowie Pfeffer hinzugeben, kurz weiter rösten. Vor dem Servieren über das Curry geben.