

# Kürbis-Curry mit Pouletfleisch



Hauptgang für 4 Personen

## Einkaufsliste

- 600 g Kürbis, gerüstet  
gewogen  
zB Knirps**
- 200 g Pouletgeschnetzeltes  
ev. Pouletbrust  
alternativ kann auch  
Toffu verwendet  
werden**
- 200 g Erbsen oder Kefen  
oder Bohnen**
- 80 g Kürbiskerne**
- 20 g Zucker**
- 1 Zwiebel**
- 1,5 EL rote Currypaste**
- 2,5 dl Kokosmilch**
- 2,5 dl Gemüsebouillon**
- 1 EL Kürbiskernöl**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**

## Vorbereiten

- a Kürbis rüsten und in Würfel von ca. 1,5 cm schneiden.
- b Pouletbrust in kleine Stücke schneiden oder ev. Pouletgeschnetzeltes falls zu grosse Stücke in kleinere Stücke schneiden.
- c Pouletstücke mit 1 Esslöffel Kürbiskernöl sowie Salz und Pfeffer ca. 1 Stunde marinieren. (kühl stellen!)
- d Falls frische Erbsen, Kefen oder Bohnen diese rüsten und vorgängig im Steamer oder in der Pfanne blanchieren.
- e 1 grössere oder 2 kleinere Zwiebeln rüsten und fein hacken.

## Zubereiten

- f 80 g Kürbiskerne in einer Teflonpfanne leicht rösten.
- g 20 g Zucker beigegeben und caramolisieren lassen.
- h Unter stetem Rühren alles gut vermischen und dann auf einem Backtrennpapier auskühlen lassen.
- i In einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl erwärmen und 1,5 - 2 Esslöffel (je nach dem wie scharf man es wünscht) rote Currypaste andünsten.
- j Die fein gehackten Zwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten.
- k Kürbisstücke und Pouletstücke dazugeben und alles zusammen etwa 5 Minuten unter stetigem Rühren andämpfen.
- l Mit 2,5 dl Kokosmilch und 2,5 dl Gemüsebouillon ablöschen und etwa 15 - 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist, aber noch etwas biss hat und nicht verkocht ist.
- m Nach etwa 10 Minuten 200 g Erbsen / Kefen oder Bohnen dazugeben.
- n Servieren mit Reis nach Wahl, über das Kürbis-Curry die gerösteten Kürbiskerne verteilen.