

# KÜRBIS- MASSAMAN- CURRY

20 MIN.  
AKTIV

50 MIN.  
GESAMT

483 KCAL  
PRO PERSON



① Vegan, ohne Laktose, Ohne Gluten | Fett: 32g, Kohlenhydrate: 39g, Eiweiss: 6g pro Person

## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

### Curry

2 EL	Kokosöl
2	Rote Zwiebeln, in Ringen
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 cm	Ingwer, fein gehackt
3 EL	milde indische Currypaste (z.B. Massaman)
1 ¼ kg	Kürbis (z.B. kleiner Knirps) in Würfeln
2	Äpfel, in Schnitzchen
2	rote Peperoni, in Streifen
200 g	Kürbispüree
5 dl	Kokosmilch
2 ½ dl	Wasser
2 TL	Salz
6 EL	Erdnüsse

### Anrichten

1	Bundzwiebel mit dem Grün, in feinen Ringen
Einige	Korianderblättchen

## UND SO WIRD'S GEMACHT

### Curry

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andämpfen. Curry-Paste begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Kürbis, Äpfel und Peperoni begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen. Kürbispüree mit Kokosmilch und Wasser dazugiessen, salzen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln.  
Erdnüsse hacken oder im Mörser grob zerstoßen.

### Anrichten

Curry anrichten, Bundzwiebel, Koriander und Erdnüsse darüberstreuen.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE  
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

[www.b-s-s.ch/EVENTS](http://www.b-s-s.ch/EVENTS)



AN GUATA WÜNSCHT ...

**B-S-S Baumanagement AG**  
Roosstrasse 51 8832 Wollerau  
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch