

Scharfes Kürbisgemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für das Gemüse

- 1 Kg Hokkaido-Kürbis
- je 1 kleine rote und grüne Chilischote – halbieren, entkernen, Häutchen entfernen und in feine Streifen schneiden
- 2 mittelgrosse Zwiebeln – halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 2 - 3 EL Rosinen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Kokosöl
- 1 TL Koriandersamen – zerstoßen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen – zerstoßen
- Kristallsalz
- schwarzer Pfeffer – frisch gemahlen
- 1/2 Bund Koriander – fein hacken

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Den Kürbis waschen und halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Das Kokosöl in einem grossen Topf erhitzen und die Zwiebel langsam darin dünsten.

Die Chiliringe zusammen mit dem zerstoßenen Koriander und Kreuzkümmel zu den Zwiebeln geben und 1 - 2 Minuten unter Rühren sanft mitbraten.

Dann die Kürbiswürfel und die Rosinen in den Topf geben, leicht salzen, pfeffern und alles gut miteinander vermengen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Hitze abgedeckt etwa 15 bis 20 Minuten dünsten, bis der Kürbis gar ist.

Abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 275 kcal, Kohlenhydrate: 40 g, Eiweiss: 6 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kuerbisgemuese.html>