

# Kürbis-Curry mit Steakstreifen

---



## **Zutaten (4 Personen):**

1 Butternut-Kürbis (klein - ca. 750 g)  
1 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
4 Hüftsteaks (á ca. 200 g)  
4 EL Rapsöl  
400 ml Kokosmilch  
1 TL Gemüsebrühepulver (instant)  
1 EL rote Currypaste  
2 EL Limettensaft  
4 TL Kürbiskernöl  
4 kleine Stiele Koriander  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Kürbis vierteln, von den Kernen befreien, schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Esslöffel Rapsöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren, die Steaks weitere 2 Minuten von beiden Seiten braten, danach herausnehmen und im Anschluss 10 Minuten in Alufolie gepackt ruhen lassen.

Für das Curry in dem zurückgebliebenen Bratfett einen Esslöffel Rapsöl einrühren, erhitzen und die Zucchini darin anbraten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und herausnehmen.

Das restliche Rapsöl in die Pfanne geben und die Kürbiswürfel darin 5 Minuten braten. Zum Schluss den gehackten Knoblauch zufügen und kurz mitbraten.

Currypaste, Kokosmilch und 250 ml Wasser zufügen und aufkochen. Das Gemüsebrühepulver einrühren und alles 5 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Die Zucchinischeiben zufügen, kurz erhitzen und das Curry nochmals mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Steaks in Scheiben schneiden. Das Curry auf Teller geben, mit den Steakstreifen anrichten und mit den Korianderstielen garniert servieren.

**Nährwertangaben: 434 kcal p.P., 15 g KH p.P.**