

Schnelles Herbst-Curry



Zutaten (4 Portionen):

- 1/2 Hokkaido-Kürbis (klein)
- 1 Paprika (rot)
- 300 g Pasta (z.B. Fusilli)
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypaste (rot)
- 50 g Blattspinat
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Ingwerpulver
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden. Paprika waschen, trocken, vom Stiel sowie Kerngehäuse befreien und ebenfalls in Stücke schneiden.

Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen, Paprika- sowie Kürbisstücke zugeben und darin für ca. 5 Minuten anbraten.

Currypaste zufügen, anschwitzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Pasta und 400 ml Wasser zufügen, mit Salz, Pfeffer sowie Ingwerpulver würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen bis die Pasta al dente ist.

Zum Schluss den Spinat waschen, unter das Curry heben. Das Curry nochmal abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 632 kcal p.P., 77 g KH p.P