

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kürbiscurry mit Kartoffeln und Tomaten

400g Kürbis	2 EL Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel	250g Kartoffeln, gekocht
1 TL Curry	1 TL Ingwer, gerieben
250g Tomaten	1 EL Kürbiskerne
Salz, Pfeffer	

Kürbis entkernen und würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel würfeln und kurz darin anbraten. Curry darüberstäuben, umrühren. Dann Kürbiswürfel dazugeben. 2-3EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 8-10 Min. schmoren lassen.

Inzwischen Kartoffeln würfeln, dann unterrühren und kurz anbraten. Tomaten würfeln und mit Ingwer zum Gemüse geben. Kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis sollte noch leicht bissfest sein.

Das Curry mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Ein paar Küchentips:

- Klopfen Sie gegen die Schale des Kürbis. An einem hohlen Ton erkennen Sie, dass der Kürbis reif ist.
- Kaufen Sie Kürbisse immer mit Stiel. Das weist darauf hin, daß der Kürbis erst kurz vorher geerntet wurde.
- Angeschnittener Kürbis hält sich in Folie verpackt im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu einer Woche.
- Entfernen Sie stets vor dem Kochen die ungenießbare Schale von Speisekürbissen; die Schale des Hokaidokürbis kann aber mitgegessen werden! Sie wird beim Kochen butterweich.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)