

DIE R+V-BETRIEBSGASTRONOMIE PRÄSENTIERT

Kartoffel-Kürbis-Curry



**Rezept
des Monats
November
2022**

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 750 g Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL rote Currypaste
- 1 EL Kreuzkümmel
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Koriander
- Limettensaft

**422 kcal
pro Portion**

**Schwierigkeit:
leicht**

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden.
- 2 Kürbis waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
- 3 Zwiebeln schälen und würfeln.
- 4 Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 5 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
- 6 Knoblauch und Currypaste hinzugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten.

- 7 Kartoffeln, Kürbis und Kreuzkümmel hinzugeben und 1 Minute mit andünsten.
- 8 Die Kokosmilch hinzugeben.
- 9 Bei geschlossenem Deckel und bei geringer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln und der Kürbis gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 10 Nach Belieben mit Koriander und Limettensaft garnieren und servieren.

Makro-Nährstoffe (pro Portion)

Fett	27 g
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	7 g



Das sagt die R+V-Ernährungswissenschaftlerin Jana: „**Kürbis hat gerade jetzt im Herbst und Winter Saison. Dieses heimische Gewächs ist dabei mit 200 µg pro 100 g ein guter Lieferant für Beta-Carotin, einer Vorstufe des Vitamin A. Da es fettlöslich ist, kann es in Kombination mit Ölen und Fetten besser im Darm aufgenommen werden. Beta-Carotin gibt dem Kürbis nicht nur seine orangene Farbe, sondern senkt auch mit seiner antioxidativen Wirkung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.**“

Du bist nicht allein.