



## ⚠ Hinweis für Allergiker ⚠

Dieses Rezept enthält **Erdnüsse und Sojasauce** – beides kann bei empfindlichen Personen **allergische Reaktionen auslösen**. Bitte achte beim Nachkochen auf mögliche Unverträglichkeiten und prüfe ggf. auch **die Zutatenliste verarbeiteter Produkte wie Kokosmilch oder Sojasauce** auf Zusatzstoffe.

## ⚠ Hinweis für kleinere Kinder ⚠

Bitte, **beim scharfen Würzen** aufpassen. Hier lieber weniger würzen und für die Erwachsenen einfach **zum Nachwürzen bereitstellen**.



# Ofen-Curry mit Kokos-Kürbis und Reis

Schnell in der Zubereitung, köstlich im Geschmack und vegan.

Das brauchst du (ca. 3-4 Portionen)

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| 1 kleiner Hokkaidokürbis   | ½ TL Paprikapulver (edelsüß)    |
| 1 Dose Kokosmilch (400 ml) | 1 Prise Chiliflocken (optional) |
| 1 große Zwiebel            | 1 TL Sojasauce oder Salz        |
| 150–200 g Erdnüsse (natur) | 1 TL Agavendicksaft/Ahornsirup  |
| 1 TL Currysauce            | Basmati-Reis nach Hunger        |
| ½ TL Kurkuma               | Öl zum Anbraten                 |



So wird's gemacht

## Vorbereitung

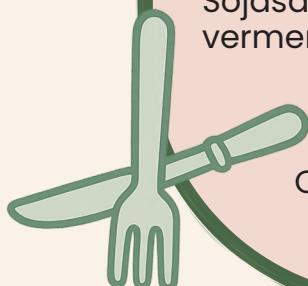
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwiebel würfeln. Kürbis grob schneiden.

## Anbraten

Zwiebeln in etwas Öl glasig braten. Kürbisstücke kurz anbraten (für Farbe und Aroma).

## Mischen

Kokosmilch mit Gewürzen, Sojasauce und Dicksaft vermengen. Abschmecken.



## Ab in die Form

Kürbis, Zwiebeln und Erdnüsse in eine Auflaufform geben, mit der Kokossauce übergießen, gut vermengen.

## Backen

25–30 Minuten im Ofen backen, bis alles gar ist. Zwischendurch umrühren.

## Reis kochen

Währenddessen Basmati-Reis zubereiten (für Extra-Aroma: Zimtstange mitkochen).

## Anrichten

Curry aus dem Ofen holen, mit frischen Kräutern toppen – zusammen mit Reis servieren und genießen.