



⚠️ 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 Currypulver | 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.

