

Neues vom Kürbis

Das wachsende Angebot in den Läden zeigt es:
Die Schweizer haben den Kürbis fest in ihren Speiseplan
aufgenommen – Zeit also für neue, spannende Rezepte.



Kürbis-Curry

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

leicht

Öl zum Braten

500 g geschnetzeltes Pouletfleisch

700 g Kürbis (z. B. Butternut, siehe «Gewusst wie»), in ca. 1 cm dicken Stängeln

400 g Jungspinat

1 Dose Kichererbsen
(ca. 410 g), ab gespült,
abgetropft

2 dl Kokosmilch

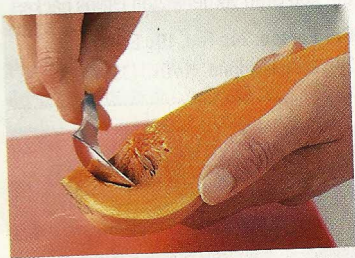
1 Esslöffel Curry

$\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Öl im Wok oder in einer grossen beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise ca. 4 Min. rührbraten, herausnehmen, beiseite stellen. Bratfett auftupfen.
2. Evtl. wenig Öl begeben, heiss werden lassen. Kürbis bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. rührbraten. Spinat und Kichererbsen begeben, ca. 3 Min. weiter-rührbraten. Kokosmilch dazugiessen, aufkochen, Fleisch begeben, würzen, mischen, nur noch heiss werden lassen.

Pro Person: 14 g Fett, 37 g Eiweiss,
22 g Kohlenhydrate, 1521 kJ (363 kcal)



Gewusst wie: Die Kerne lassen sich am einfachsten mit einem Löffel entfernen.