

Curry mit Kürbis und Mandel



ONE-POT-RECIPE

by sabine
heimann
kg

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions

2 Portionen

ZUTATEN

- 350 g Muskatkürbis
- 0,5 Gemüsezwiebel
- 1 Apfel
- 0,5 Banane
- 0,5 Zitrone
- 125 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch
- 25 g Mandelblättchen
- 1 TL Kokosfett
- 1 TL Currypaste
- 0,5 TL Zimt
- 0,5 TL Muskat
- 1 Prise Salz und Pfeffer

25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Muskatkürbis schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel hacken. Apfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Mit der Zitrone beträufeln.
3. Banane in Scheiben schneiden.
4. In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen und Zwiebel und Kürbis darin für 5 Minuten anschwitzen.
5. Mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch aufgießen und das Ganze für 15 min kochen lassen.
6. Mit Currypaste, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Apfelwürfel, Bananenscheiben, Mandelblättchen und Gewürze hinzugeben und vorsichtig rühren.
8. Alles zusammen für nochmal etwa 5 min garen lassen.
9. Und fertig ist das leckere Curry!

Enjoy!

YOUR HEALTH COACH
healthy lifestyle solutions