

Mango/ Apfel-Kartoffel-Kürbis-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 30 g frischer Ingwer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 grüne Chilischoten
- 1 Stück (ca. 30 g) Kurkuma
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Senfkörner
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Dose (400 g) ungesüßte Kokosmilch
- 1 große reife Mango oder 2 kleine Äpfel
- Salz

Zubereitung

1. Ingwer und Zwiebel schälen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Chili putzen, längs einschneiden, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Kurkuma schälen und fein würfeln (Achtung! Kurkuma färbt stark – am besten Einmalhandschuhe anziehen).
2. Kürbis waschen, in dünne Spalten schneiden und die Kerne entfernen. Kürbisspalten quer halbieren. Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden.
3. Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Senf- und Kreuzkümmelsamen darin anrösten. Zwiebel kurz mitbraten. Kürbis unter Wenden ca. 5 Minuten mitbraten. Ingwer, Kurkuma und Chili einrühren, kurz andünsten. Kokosmilch und 100 ml Wasser zugießen. Kartoffeln zufügen, alles aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln.
4. Mango /Apfel schälen und das Fruchtfleisch vom Stein und in Stifte schneiden. Zum Curry geben und weitere 3–4 Minuten köcheln. Mit Salz abschmecken und alles anrichten. Dazu passt Basmatireis.