

## Kürbis-Brokkoli-Curry



### \* Vegetarier servieren das Gericht ohne Fleisch.

Hier ist Schlemmen der ganz besonderen Art angesagt! Freuen Sie sich auf die Kürbiszeit!

Verzichten Sie nicht auf die Granatapfelkerne, sie sind das I-Tüpfelchen, sie verleihen dem Gericht eine exotische Note. Die Kerne sind auch prima als Topping zum Salat.

Ein absolut variables Gericht. Es schmeckt in allen Versionen supergut: ob mit Fleisch, ohne Fleisch, mit bzw. ohne Beilagen.

Servieren Sie statt Couscous Nudeln.

**1 kg Kürbisfleisch (Hokkaido)** in Stücken, **400 g TK-Brokkoli** (gefroren), in etwas kleinere Stücke schneiden, **1 D. Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)**, gut abgetropft, in einer Bratrohrpfanne (ca. 42 x 33 x 7 cm) oder einem tiefen Blech verteilen.

**4 EL Olivenöl, 1½ TL Salz, 1 TL Chiliflocken, 1 EL Sesam** untermischen und vorbacken.

Backzeit: 180°, ca. 35 Min.

Backzeit ist abhängig von Größe/Dicke des Gemüses.

**200 g Couscous, 20 g Öl** dünsten. 3 Min. / 80° / Stufe 1

**1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 300 g kochendes Wasser** zugeben, mit dem Spatel verrühren, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt 20 Min. ziehen lassen.

Soße:

**2 D. Kokosmilch (à 400 ml), 2 leicht geh. TL Curry, 1½ TL Salz, ½ TL Pfeffer** erhitzen. 5 Min. / 90° / Stufe 2

Über das Gemüse gießen und fertig backen.

Backzeit: 180°, ca. 5 Min.

**600 g Puten-Ministacks** in Streifen mit **1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer** würzen und in einer Pfanne mit **Öl** goldbraun braten.

Mit den Kernen **eines Granatapfels** bestreuen und zusammen mit Fleisch und Couscous servieren.