

Kürbis-Brokkoli-Curry



* Vegetarier servieren das Gericht ohne Fleisch.

Hier ist Schlemmen der ganz besonderen Art angesagt!

Reichen Sie unbedingt die Granatapfelkerne dazu, sie sind das Tüpfelchen auf dem i. Die Kerne schmecken auch prima als Topping zum Salat.

Servieren Sie statt Couscous Reis zu diesem Gericht.

Ein total variables Gericht. Es schmeckt pur supergut, mit Fleisch, ohne Fleisch, mit bzw. ohne Beilagen.

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.

Mit 4 EL Olivenöl, 1 TL Chiliflocken, 1 EL Sesam, 1½ TL Salz vermischen und vorbacken.

Backzeit: 180°, ca. 35 Min.

Die Backzeit ist abhängig von der 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,

1 - 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-Ministeaks mit 1 TL Salz, ca. ¼ TL Pfeffer in Streifen in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Mit Kernen von 1 Granatapfel bestreuen und mit Fleisch und Couscous servieren.

Tipp: Für die Soße nehme ich immer 1½ TL Salz.