



## Kürbis Curry mit Süßkartoffeln



### Zutaten für 3 Portionen:

- 1 EL Öl
- 400g Hokkaido-Kürbis
- 400g Süßkartoffeln
- 2 kleine Äpfel
- 2 kleine Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Agavendicksaft
- 200ml Kokosmilch
- 350ml Wasser
- 1-2 TL Currypaste
- 150ml Schlagobers (=Sahne)
- Salz, Pfeffer
- ev. Chili
- 150g Reis

### Und so geht's:

Den Reis für die Beilage kochen.  
Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.  
Die Süßkartoffeln, Zucchini, Karotten und den Zwiebel schälen und klein schneiden.  
Die Äpfel ebenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Agavendicksaft in einem Topf karamellisieren lassen. Danach pfeffern und zur Seite stellen.  
Das Gemüse mit dem Öl anbraten, mit dem Wasser ablöschen. Mit der Currypaste, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze kochen. Die Kokosmilch dazugießen und nochmals für 5 Minuten kochen. Äpfel und Schlagobers dazugeben und mit dem Reis servieren.