

# FAUSTFORMEL *System*

## **Kokos-Kürbisgemüse mit Erdnüssen**



Für 1 Person

Dieses Rezept entspricht der Faustformel.

### Zutaten

- ½ mittelgroßer Kürbis je nach Saison Hokkaido-, Butternuss-, Muskatkürbis etc.
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ Kopf Karfiol/Blumenkohl
- ½ Dose Kokosmilch
- ½ TL Kurkuma
- 1 Handvoll Erdnüsse ungesalzen und wenn möglich ungeröstet
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ Zitrone

### Anleitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und mind. 5 min stehen lassen.
2. In ein wenig Olivenöl (“einmal um die Pfanne”) in einer tiefen Pfanne (oder einem Topf anschwitzen und glasig werden lassen - Zwiebel/Knoblauch soll keine Farbe annehmen. Mit Kurkuma bestäuben und weiter schmoren.

# FAUSTFORMEL

## *System*

3. Brokkoli in bissgroße Stücke schneiden (Strunk evtl schälen und klein schneiden)
4. Den Kürbis halbieren und mit einem Löffel die Kerne aus dem Kürbis schaben, dann den Strunk wegschneiden. Evtl schälen (das geht auch gut mit einem Gemüseschäler; Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, Butternuss- oder Muskatkürbis aber schon) und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Kürbiswürfel und Karfiol/Blumenkohl in die Pfanne geben und unter Rühren einige Minuten schmoren. Erdnüsse dazugeben und weiter rühren.
5. Ingwer schälen und ganz fein hacken oder reiben - in die Pfanne geben.
6. Mit Kokosmilch angießen und ca 10-12 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Nach Bedarf ein wenig Wasser zugießen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.