

## 6. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Kürbis-Chili

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
ca. 40 Min.

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Kürbis Hokkaido  
400 g Rinderhackfleisch  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
400 g stückige Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Cayennepfeffer  
2 EL Harissa  
etwas Zucker

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken. Paprika vierteln, putzen und in kleine Würfel schneiden.  
Sellerie putzen und in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, schälen, Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Rinderhack in erhitztem Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse zufügen und andünsten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe angießen, alles ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Das Chili mit Salz, Pfeffer, Harissa und Zucker abschmecken. Dazu passen Reis oder Tortilla-Chips.

## Steckrüben-Möhren-Curry mit Kokosmilch

**Zutaten:**  
für 4 Personen

**Zubereitung:**  
ca. 45 Min.

500 g Möhren  
500 g Steckrübe  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
ein kleines Stück Ingwer  
1 rote Chilischote  
40 g Cashewkerne  
3 EL Öl  
2 EL Currypulver  
300 ml Gemüsebrühe  
1 Dose (400 g) Kokosmilch  
400 g Hähnchenfilet  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1–2 TL Speisestärke

Möhren und Steckrüben schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln in dünne Spalten schneiden und Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Steckrübenwürfel unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Nach 2–3 Minuten Zwiebeln, Möhren und Knoblauch zufügen. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, Chili und Ingwer zufügen. Aufkochen und 6–8 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Etwas Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit dem Sud zum Curry geben. Die Stärke mit etwas Wasser glatt rühren. Das Curry damit binden und noch einmal ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Curry anrichten und mit Cashewkernen bestreuen.