

Kürbis-Weißkohl-Curry mit Erdnüssen aus dem Thermomix



© Kürbis-Weißkohl-Curry - Rezepte mit Herz

 40 Min.

 leicht

 4 Portionen

Einfache Kürbis-Weißkohl-Curry mit Erdnüssen

Das Rezept ist aus unserer Rezeptsammlung **Preiswerte Woche**. Dort findet ihr viele weitere Rezept-Ideen und Tipps für cleveres mixen und sparen – schaut am besten gleich mal rein! Es erwarten euch schnelle & preiswerte Rezepte für jeden Tag – maximal 2,50 € pro Portion!



Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	80 g	ungesalzene Erdnuskerne
<input type="checkbox"/>	400 g	Hokkaidokürbis
<input type="checkbox"/>	400 g	Weißkohl
<input type="checkbox"/>	2	Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	2 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	1 Stück/e	Ingwer (ca. 20 g)
<input type="checkbox"/>	1-2 TL	rote Currypaste
<input type="checkbox"/>	20 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	Dose stückige Tomaten (400 g)
<input type="checkbox"/>	150 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	3 TL	Gemüsebrühepaste oder - pulver
<input type="checkbox"/>	4 Zweig/e	glatte Petersilie
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Zucker
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Erdnüsse im Mixtopf 4 Sek./Stufe 8 hacken, umfüllen. Mixtopf säubern.
2. Kürbis waschen, putzen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Weißkohl putzen, waschen, vierteln, vom Strunk befreien und ebenfalls grob zerteilen. Weißkohl 3 Sek./Stufe 4,5 zerkleinern, umfüllen. Kürbis 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, zum Weißkohl geben.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen, in groben Stücken in den Mixtopf geben, Currypaste hinzufügen und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Olivenöl zugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
4. Kürbis und Weißkohl mit Tomaten, Wasser, Gemüsebrühepaste oder -pulver, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben. Mithilfe des Spatels gründlich vermischen und alles 20 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 garen.
5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Weißkohl-Curry mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Petersilie und Erdnüsse darüber streuen und nach Belieben pur oder mit Reis servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion ca. 320 kcal, 11 g E, 18 g F, 22 g KH