

Alle Rezepte finden Sie auch unter : www.oberewanne.ch

Unsere Sortenempfehlung : Banana

Für 4 Personen :

800 g Kürbis geschält und entkernt
1 Zwiebel mittelgross
2 Knoblauchzehen
1 EL Bratbutter
ca. 2 EL Currypulver
2 EL Kokos geraspelt
1 Dose Pelati (400 g)
Salz
3 EL Sesamsamen



Zubereitung :

Den Kürbis in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, feinhacken und in der Bratbutter kurz andampfen. Den Kürbis zufügen, kurz mitdämpfen. Curry und Kokos darüber streuen. Pelati zerdrücken, zufügen und alles gut mischen und mit Salz abschmecken. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen. Der Kürbis darf aber nicht zerfallen. Sesam inzwischen in der Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Das Gemüse auf die Teller anrichten und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.