



# KÜRBISCURRY

## Zutaten:

- 300 g Rinderfilet
- 200 g Bohnen, bissfest vorgekocht
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 200 g Kartoffeln
- 500 g Kürbis (Muskat- oder Hokkaidokürbis)
- 4 EL ungesalzene Erdnüsse
- 4 EL Öl
- 2 gestrichene TL rote Currypaste
- 4 EL Riemerschmid Frucht-Sirup Mango
- 400 ml Kokosmilch
- Salz

- Pfeffer
- 4 EL Limettensaft
- frischer Koriander

**Zubereitung:**

Das Fleisch in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm Würfel schneiden. Kürbis waschen, schälen und in 1 cm Würfel schneiden. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch in mehreren Portionen kurz, aber kräftig anbraten, jeweils herausnehmen und zur Seite stellen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kurz anbraten, dann Kartoffel- und Kürbiswürfel zugeben und ebenfalls anbraten. Currypaste zugeben und kurz anrösten. Riemerschmid Frucht-Sirup Mango und Kokosmilch zugeben. Salzen und pfeffern und alles im abgedeckten Topf bzw. Pfanne ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Dann die Filetstreifen, die Bohnen und die Erdnüsse zugeben und alles erwärmen. Limettensaft unterrühren. Mit frisch gezupftem Koriander bestreuen und servieren.

**Tipp:**

Rohe Bohnen enthalten Phasin, das ist ein Eiweiß, das für den Menschen giftig ist. Beim Blanchieren, bzw. Kochen der Hülsenfrüchte in Wasser wird dieser Stoff jedoch zerstört.