



Kürbis-Curry- Geschnetzeltes

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g Rindergeschnetzeltes
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Beutel MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Rindergeschnetzeltes darin ca. 7 Min. braten. Den Kürbis zugeben und weitere 3 Min. braten.
3. Kokosmilch zugießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen. MAGGI Fix für Curry Geschnetzeltes einrühren und unter Rühren aufkochen, bei geringer Wärmezufuhr 1 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Zitronensaft würzen und abschmecken. Dazu schmeckt Reis.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	16 g
Energie	248 kcal
Fett	11 g
Protein	20 g

🕒 40 Minuten

⊕ 3 Portionen