



FERTIG
30
IN
MINUTEN

KÖSTLICHES CURRY MIT KÜRBIS & APFEL

Schmeckt wunderbar in Kombination **mit zartem Lammfilet**, aber auch pur als vegetarisches Gericht

FÜR 2 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MINUTEN
790 KCAL/PORTION

60 g Mandeln goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. **2 Lammfilets** mit **Salz**, **¼ TI Cayennepfeffer** und **1 kräftigen Prise Zimt** würzen. **200 g Hokkaidokürbis** und **1 säuerlichen Apfel** entkernen, beides grob würfeln. **½ rote Paprika** putzen und ca. 1,5 cm groß würfeln. **1 kleine Zwiebel** pellen, **30 g Ingwer** schälen, **½ rote Chili** entkernen, jeweils fein würfeln. **2 Soft-Datteln** längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Wasser mit **Salz** aufkochen und **80 g Basmatireis** darin nach Packungsanleitung garen. Inzwischen **1 EI Öl** im Wok oder einer weiten beschich-

teten Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten, Kürbis zugeben und 5 Minuten anbraten. Paprika, Apfel, Datteln und Chili zugeben, mit **1 TI Ras el-Hanout** bestäuben und **200 ml ungesüßte Kokosmilch** zugießen. Mit Deckel bei milder Hitze 5 Minuten garen lassen. Inzwischen Lammfilets in **1 EI Öl** rundherum ca. 5 Minuten braten und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Curry mit **Salz**, **1 Spritzer Tabasco** und **2 TI Saft** und **1 gestr. TI abgeriebene Schale von 1 Biozitrone** abschmecken. Blättchen von **¼ Bund Koriander** grob hacken. Mit gerösteten Mandeln unter das Gemüse heben. Reis in Schalen füllen, Curry obenauf geben. Die Lammfilets schräg in Scheiben schneiden und darauf anrichten.



ONLINE Die bisherigen Blitzrezepte zum Feierabend für zwei auf www.livingathome.de/blitzrezepte

