

KÜRBIS-CURRY MIT MANGO

447

Typ: Gemüse

Quelle: e&t, 1996, 10, 11 (Elsbeth)

Bemerkungen:

Zutaten: Für 1 Portion:

1 Spalte Kürbis (ca. 300 g brutto, netto etwa 180 g)
10 g Butterschmalz, Salz
1 TL Currypulver (scharf)
1 TL Zucker
1 El Weißweinessig
100 ml Geflügelfond
(a. d. Glas)
1 kleine Mango (ca. 300 g)
1/4 Bund Schnittlauch

Rezept:

Die Kürbiskerne mit dem wattigen Innenfleisch herausschneiden. Den Kürbis schälen und grob würfeln. Im heißen Butterschmalz glasig andünsten, mit Salz würzen. Mit Curry und Zucker bestreuen und unter Rühren anschwitzen. Mit Essig und Fond ablöschen und 5 Minuten bei schwacher Hitze ohne Deckel schmoren. Die Mango schälen, das Fleisch in dicken Spalten vom Kern schneiden und grob würfeln. Unternischen und 1 Minute mitschmoren. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüberstreuen. Dazu passen Lammkoteletts.
Zubereitungszeit 20 Minuten