

## Kürbiscurry

### Zutaten

Für 2 Personen

200 g Kürbis, z.B. Butternuss oder Potimarron, geschält, entkernt, in Stücke geschnitten,  
1 Birne, geschält, in Stücke geschnitten  
1/2 roter Chili, entkernt, in feine Streifen geschnitten, oder  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1/2 TL Curry  
100 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
100 g Kürbis, in ca. 1 cm grosse Würfel geschnitten  
Bratbutter oder Bratcrème zum Braten  
Salz, Pfeffer  
Chili zum Garnieren



### Zubereitung

1. Die 200 g Kürbis und die Birnen in wenig Wasser weich kochen. Wasser abgiessen, Kürbis und Birnen pürieren.
2. Püree mit Chili oder Cayenne, Curry und Crème fraîche mischen, aufkochen, würzen.
3. Die 100 g Kürbiswürfel in Bratbutter oder Bratcrème unter öfterem Rühren weich braten, würzen.
4. Kürbiscurry in Schälchen anrichten, Kürbiswürfel darauf verteilen, mit Chillischoten garnieren.

Dazu passen Linsen oder Reis.

### Nährwerte

Eine Portion enthält: 288 kcal, 3g Eiweiss, 23g Fett, 18g Kohlenhydrate.