

# Kürbis-Curry mit Tatsoi

Der exotische Tatsoi ist ein naher Verwandter von PakChoi und Chinakohl. Er ist reich an Vitamin C und A, und an Folsäure.

## REZEPT DER WOCHE

1 kleiner Hokkaido (ca.600 gr)  
1 Kopf Tatsoi  
1 Stück Ingwer (walnussgroß)  
2 Zehen Knoblauch, 1 Dose Kokosmilch  
200 ml Gemüsebrühe  
2 TL milde Currypaste, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Den Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch klein schneiden. Tatsoi waschen, die Blätter in Streifen schneiden, die Stiele in kleine Stücke.

Ingwer und Knoblauch in Öl anbraten, rausnehmen und in dem Öl den Kürbis kurz anbraten. Würzen mit Pfeffer und Salz. Knoblauch und Ingwer wieder dazu geben, genauso wie die Stiele des Tatsoi's. Die Currypaste unterrühren. Nun die Kokosmilch und die Gemüsebrühe aufgießen. Alles bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Danach die Blätter dazugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

Dazu passt Reis, geht aber auch mit frischem Baguette oder Nudeln.

Fertig!

Und.....schmecken lassen !

**Britta & Michael**

