



Kürbis-Curry- Geschnetzeltes

Zutaten

- 500 g Kürbis
- 250 g Rindfleisch, mager
- 400 g Kokosmilch
- 1 Beutel Maggi Fix für Curry Geschnetzeltes
- 5 g Zitronensaft
- 10 g Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf 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.

Nährwerte

Kohlenhydrate	15,85 g
Energie	243,32 kcal
Fett	10,67 g
Eiweiß	20,4 g

40 Minuten

3 Portionen