



Kürbis Eintopf mit Garam Masala und fruchtigem Mango

- **Küche:** Indisch
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Saisonal, fruchtig - fleischlos, voller Aromen, mit indischen Touch, preiswert

Zutaten

- Für den Eintopf:
- 200 g frische, grüne Bohnen, gewaschen, gefädelt, in 4 cm langen Stücken
- 1 kg Butternut- Muskat - oder Hokkaido Kürbis
- 500 g feste Mango in 1 cm großen Würfeln
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g Cashew Kerne
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 20 g frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 3 El Zitronensaft
- 6 Stiele Koriandergrün, gehackt
- 1 El Butterschmalz
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

In einem passenden Schmortopf das Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Schritt2

Gekonntgekocht Garam masala und die Cashew Kerne zugeben und kurz mit anrösten.

Schritt3

Die Kürbis - und Mangowürfel hinzufügen und mit Kokosmilch Zitronensaft und 300 ml Wasser aufgießen. Deckel drauf, 10 min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Schritt4

5 - 6 min vor Garzeitende die vorbereiteten Bohnen zufügen, „bissfest“ halten, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schritt5

Mit Koriandergrün bestreut und Naturreis zu Tisch geben.

Schritt6

Rezeptart: National / Regional **Tags:** mango, voller Aromen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kuerbis-eintopf-mit-garam-masala-und-fruchtigem-mango/>