

Wirsing-Kürbis-Curry



500 g Wirsing	vierteln und den Strunk rausschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden, waschen gut abtropfen lassen.
600 g Hokkaido	waschen, entkernen und würfeln.
2 Äpfel	vierteln und würfeln.
2 große Zwiebeln,	
2 Knoblauchzehen	und
80 g Ingwer	schälen, fein würfeln und in eine Pfanne in heißem
Öl	andünsten.
8 Tl. Currypulver	Wirsing, Kürbis und dazugeben und 3 Min. schmoren.
500 ml Hühnerbrühe	Mit
400 ml Kokosmilch	und
Salz	ablöschen, dann mit abschmecken.
	Alles ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
2 Dosen Thunfisch in Öl	Öl abtropfen lassen und mit einer Gabel zerteilen und mit den Apfelwürfeln zum Gemüse geben. Alles gut vermischen und ca. 5 Min. warmwerden lassen.
2 Spritzer Zitronensaft	Ev. noch einmal mit den Gewürzen und abschmecken.