

# Kürbisschiffchen mit Hafergrütze und Curry

🔊 Mittel ⌚ ca. 60 Min.



## Zutaten | 3 Portionen

2 Zwiebeln  
5-7 Karotten  
Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Bio Hokkaido-Kürbis  
Curry, Kurkuma, Paprika, Chili  
Salz, Pfeffer  
250 ml Kokosmilch  
150 g Hafergrütze

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.  
Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf Zwiebeln in etwas Rapsöl anbraten, bis sie goldbraun werden. Karotten dazugeben und mit braten. Mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen.  
Den Hokkaido-Kürbis gut waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Aus den Streifen bis auf einen Rand das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch zerkleinern und zu Zwiebeln und Karotten in den Topf geben und mit garen. Mit Curry, Kurkuma, Paprika, Chili sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Kokosmilch hinzufügen und weiter köcheln lassen.  
Die Kürbisschiffchen mit etwas Öl bestreichen und für ca. 15 bis 20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.



Parallel die Hafergrütze in einem separaten Topf mit 200 ml heißer Gemüsebrühe aufkochen. Ähnlich wie Reis nimmt sie das Wasser auf und wird dadurch weich. So lange kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Kürbisschiffchen aus dem Ofen nehmen, Hafergrütze und Gemüsecurry daraufgeben und servieren.