

Kürbis-Bohnen-Püree mit Currypaste und knusprigen Pilzen

Auch wenn's mal wieder schnell gehen muss, muss es nicht immer Kürbissuppe sein. Unser Kürbis-Bohnen-Püree mit Currypaste und knusprigen Austernpilzen ist nämlich mindestens genauso fix gemacht.



Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Gesamtzeit
5 Min.	20 Min.	25 Min.

Gericht: Aufstrich, Dip, Hauptgericht, Main Course, Spread

Küche: Deutschland, German, Germany, Thailand Portionen: 2 Portionen Autor: Nadine

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 500 g Hokkaidokürbis oder Butternuss
- 3 EL Kokosöl
- 1 ½ EL rote Currypaste
- 500 g gekochte weiße Bohnen oder Kichererbsen
- 100 ml Hafersahne
- 300 g Austernpilze
- ¼ TL Salz
- 10 g Dill oder Koriander
- 1 TL Sesamöl optional

Anleitungen

1. Zwiebel und Kürbis grob würfeln. 2 EL Öl in einen heißen Topf geben, Zwiebel und Kürbis bei mittlerer bis hoher Hitze 3 Minuten unter häufigem Rühren scharf anbraten.
1 Zwiebel, 500 g Hokkaidokürbis, 3 EL Kokosöl
2. Currypaste dazu geben und unter Rühren 1-2 Minuten anrösten, bis sie aromatisch duftet. Bohnen dazu geben, mit 100 ml Wasser und Hafersahne ablöschen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
1 ½ EL rote Currypaste, 500 g gekochte weiße Bohnen
3. Austernpilze mit der Hand in mundgerechte Streifen zupfen. Das restliche Öl in eine heiße Pfanne geben und die Pilze darin goldbraun und knusprig braten. Vom Herd nehmen und mit etwas Salz würzen.
100 ml Hafersahne, 300 g Austernpilze, ¼ TL Salz
4. Ist der Kürbis gar, das Gemüse im Standmixer, Food Processor oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
5. Püree auf Tellern verteilen und mit dem Rücken eines Löffels ausstreichen. Pilze auf dem Püree anrichten und mit schwarzem Pfeffer und gezupftem Dill und Sesamöl toppen.
10 g Dill, 1 TL Sesamöl

Notizen

Reste vom Püree eignen sich auch super als Brotaufstrich.