



## Kürbis-Vollkornreis-Pfanne

### Für 2 Portionen:

1 EL	Rapsöl
1	rote Zwiebel
500 g	Hokkaidokürbis
150 g	Vollkornreis
300 ml	Wasser
	Salz
	Currypulver



1. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Zwiebel, Hokkaidokürbis und Vollkornreis kurz in Rapsöl anbraten.
4. Anschließend das Wasser hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen. Danach für 30 Minuten auf mittlerer Temperatur köcheln lassen.
5. Mit etwas Salz und Currypulver nach Geschmack würzen.
6. Zwischendurch immer mal wieder umrühren. Falls das Wasser bereits verkocht ist, bevor der Reis fertig ist, noch etwas Wasser hinzugeben.

Guten Appetit!