



Gele pompoencurry met koolvis

met spinazie en Thaise basilicum



ca. 25min



2 personen

Ons eten moet allereerst natuurlijk lekker smaken, maar het oog wil ook wat. Deze prachtige gele pompoencurry voorziet in beide wensen, want hij is zowel mooi als lekker. En nog koolhydraatarm ook. Als dat je niet opvrolijkt in de gure herfstmaanden weten we het ook niet meer.

Wat je van ons krijgt

- 1 mini Hokkaido-pompoen
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 pakje kokosmelk
- 1 pakje gele currypasta
- 1 limoen
- 2 koolvisfilets ⁴
- 10g verse Thaise basilicum
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- fijne keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 593kcal, vet 35.2g, koolhydraten 38.6g, eiwit 29.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Halveer de **pompoen**, verwijder de pitten en draden en snijd de **pompoen** in blokjes. Snijd de **tomaat** doormidden, schep de pitjes in een kommetje en snijd de **tomaat** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil en hak of rasp de **gember** fijn. Zet **2el kokosmelk** in een kommetje opzij tot stap 6.



4. Vis voorbereiden

Pluk de **Thaise basilicumblaadjes**. Spoel de **vis** schoon en dep droog. Controleer op graten en snijd de **vis** in hapklare stukken.



2. Curry maken

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1-2el olie. Bak de **helft van de currypasta**, de **knoflook** en **gember** 1-2min. Voeg de **tomatenpitjes** toe en bak 1-2min mee, tot het sap verdampt is. Voeg de **rest van de kokosmelk** toe en roer door.



5. Vis garen

Roer in de laatste 3-4min kooktijd de **vis**, **tomatenpartjes**, **spinazie** en **2/3e van de basilicum** door de **curry**.



3. Pompoen garen

Voeg de **pompoen** en 100ml heet water toe en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat afgedekt 12-15min zachtjes koken. Rasp de **limoenschil** fijn en pers de **limoen** uit. Breng de **curry** op smaak met **1-2el limoensap**, **1el limoenrasp** en een snuf peper en zout.



6. Curry op smaak brengen

Proef en breng de **curry** op smaak met zout, peper, of **limoensap** en **-rasp**. Serveer de **curry** in kommen of diepe borden. Besprenkel met de **achtergehouden kokosmelk** en garneer met de **rest van de basilicum** en evt. overgebleven **limoenrasp**.