Rezept

Gelbrotes Gemüsecurry mit Möhren

Ein Rezept von Gelbrotes Gemüsecurry mit Möhren, am 28.04.2024

Zutaten

200 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
400 g	Kartoffeln
2 EL	Butterschmalz (oder Ghee)
1 Prise	Zucker
600 ml	Gemüsebrühe
1	rote Chilischote
50 g	frischer Ingwer
500 g	Möhren
1/2	½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g Kürbisfleisch)
	Salz
	Currypulver (z. B. Madrascurry)
100 g	100 g feste Kokoscreme (ca. ½ Block)
1/2 Bund	½ Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren und die Kartoffeln schälen. Die Möhren in ca. ½ cm dicke Scheiben hobeln und die Kartoffeln in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Den Kürbis entkernen und zuerst in ca. 1 cm breite Streifen, dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin in 5 Min. glasig dünsten. Den Ingwer dazugeben und 2 Min. mitbraten. Die Möhren hinzufügen und unter Rühren 3 Min. braten. Den Kürbis ebenfalls in die Pfanne geben und etwa 3 Min. braten. Den Knoblauch dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten.

3. Mit Salz, Zucker und 2 TL Currypulver bestäuben und die Gewürze unter das Gemüse mischen, mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-18 Min. köcheln lassen.

4. Die Kokoscreme etwas zerkleinern, zum Gemüse geben und in der Flüssigkeit schmelzen lassen. Mit Salz und Currypulver abschmecken.

5. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter und die zarten Stängel fein hacken. Mit Chiliwürfeln über das fertige Curry streuen.