

Rezept

Bohnen-Kartoffel-Curry

Ein Rezept von Bohnen-Kartoffel-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

300 g	Zwiebeln	3 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
1 EL	Panch Phoron	600 g	Kartoffeln
300 ml	Gemüsebrühe	2 EL	indische Curripaste (medium oder hot)
800 g	weiße Bohnen (aus der Dose)	100 g	Frischkäse (16 % Fett i. Tr.)
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Für die Würz Zwiebeln die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Panch Phoron dazugeben und kurz anbraten. Die Zwiebelstreifen hinzufügen und bei kleiner Hitze in 30 Min. goldgelb braten.
2. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in einen Topf geben, so viel Brühe dazugießen, dass sie knapp bedeckt sind. Die Brühe aufkochen lassen und die Kartoffeln darin offen in 15-18 Min. garen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.
3. Die Curripaste einrühren, die weißen Bohnen dazugeben und langsam erhitzen. Den Frischkäse einrühren. Das Curry mit Salz und Curripaste abschmecken. Mit den Würz Zwiebeln anrichten.