

Rezept

Curry-Mangold mit Würzkartoffeln

Ein Rezept von Curry-Mangold mit Würzkartoffeln, am 18.04.2026

Zutaten

500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	90 ml Öl
4 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
Salz	1 kg Mangold
2 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 TL gelbe Senfsamen
1/2 TL Koriandersamen	200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
2 EL Zitronensaft	2 TL Zucker
Pfeffer	2 EL Naturjoghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 890 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kartoffeln waschen, abbürsten, abtrocknen und halbieren. Die Hälften mit Öl bestreichen, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech setzen und im heißen Ofen (Mitte) backen. Je 1 TL Curry, Chili und Salz unter das restliche Öl rühren. Die Kartoffeln damit nach 20 Min. Backzeit alle 5 Min. bestreichen und in weiteren 20 Min. knusprig backen.
2. Den Mangold putzen und waschen. Die Blätter abtrennen und in Streifen schneiden. Die Stiele in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Das restliche Öl im Wok erhitzen, die Mangoldstiele dazugeben und ca. 5 Min. braten. An den Rand schieben, die Senf- und Koriandersamen in den Wok geben und 1 Min. braten. Dann die Zwiebel untermischen und alles weitere 5 Min. braten.
4. Die Mangoldblätter dazugeben, unter Rühren 2 Min. mitbraten. Die Kokosmilch und 100 ml heißes Wasser angießen. Knoblauch, restliches Currypulver, Zitronensaft und Zucker dazugeben und alles zugedeckt 10 Min. leise kochen lassen. Frühlingszwiebeln dazugeben und alles weitere 5-10 Min. leise kochen lassen, salzen und pfeffern. Den Joghurt zum Schluss auf das Gericht geben. Mit den Kartoffeln servieren.