

Rezept

Curry mit Babykartoffeln

Ein Rezept von Curry mit Babykartoffeln, am 14.12.2025

Zutaten

250 g	Sahnejoghurt (10 % Fett)	800 g	kleine festkochende Kartoffeln mit dünner Schale
2	rote Zwiebeln	1 Stück	Ingwer (ca. 4 cm lang)
4	Knoblauchzehen	150 g	passierte Tomaten
6 EL	Öl		Salz
1 1/3 TL	gemahlene Kurkuma	1	indisches Lorbeerblatt
1	getrocknete rote Chilischote	2	grüne Kardamomkapseln
1 Stange	Cassia-Zimt (ca. 2 cm lang)	2	Nelken
1 TL	Kreuzkümmelsamen	½ TL	gemahlener Fenchel
½ TL	gemahlener Koriander	1 TL	Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)
1 1/2 TL	Kasuri Methi (indischer Laden)	½ TL	Garam Masala

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 23 g F, 9 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Joghurt mit 2 EL Wasser cremig rühren und auf Raumtemperatur bringen. Die Kartoffeln grob abbursten und mit einem Spieß 4- bis 5-mal einstechen. Die Kartoffeln ca. 20 Min. vorgaren, bis sie bissfest sind.
2. Inzwischen die Zwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch schälen, grob hacken und mit den passierten Tomaten zu einer Paste pürieren.
3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. von allen Seiten scharf anbraten. Jeweils $\frac{1}{3}$ TL Salz und Kurkuma dazugeben. Die Kartoffeln herausnehmen und beiseitestellen.
4. Das übrige Öl in den Topf geben. Lorbeer, getrocknete Chili, Kardamomkapseln, Zimt, Nelken und Kreuzkümmel hinzufügen und 50 Sek. rösten. Zwiebel-Ingwer-Knoblauch-Tomaten-Paste sowie Fenchel, Koriander und Kashmiri-Chilipulver dazugeben und ca. 5 Min. unter ständigem Rühren anbraten.
5. Den Topf kurz vom Herd nehmen und den Joghurt mit 350 ml warmem Wasser einröhren, bis eine gleichmäßige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Kartoffeln hineinlegen und bei fest geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 25 Min. köcheln. Falls Dampf entweicht, den Topf mit Alufolie abdichten. Während des Garens den Deckel nicht mehr öffnen.

6. Zum Schluss Kasuri Methi zwischen den Händen zerreiben und mit Garam Masala unter das Curry rühren. 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Das Curry schmeckt besonders gut zu Pooris oder Chapati.