Rezept

# Curry mit Kohlrabi und Mangold

Ein Rezept von Curry mit Kohlrabi und Mangold, am 10.12.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | zarte Kohlrabi |
| **2** | Zwiebeln |
| **1 Stück** | frischer Ingwer (etwa 2 cm) |
| **1 EL** | Madras-Curry |
| **100 ml** | Gemüsebrühe |
| **400 g** | Mangold |
| **150 g** | Cocktailtomaten |
| **3 EL** | Öl |
| **5 EL** | Joghurt |
| | Salz |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

## Zubereitung

1. Kohlrabi schälen und 2 cm groß würfeln. Mangold waschen, putzen, die Blätter abtrennen und grob hacken, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Ingwer schälen und fein hacken.

2. Öl im Wok erhitzen. Kohlrabi, Zwiebeln und Mangoldstiele darin bei starker Hitze 2 Min. braten. Die Mangoldblätter unterrühren, nochmals 2 Min. braten. Ingwer untermischen, das Gemüse mit dem Curry bestäuben.

3. Tomaten mit Joghurt und Brühe dazugeben, Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5 Min. bissfest garen, salzen.