

Rezept

Curry mit jungen Kartoffeln, Cashewnüssen und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Curry mit jungen Kartoffeln, Cashewnüssen und Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

700 g junge, kleine festkochende Kartoffeln (z. B. La Ratte)	Salz
1 grüne Paprikaschote	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün (möglichst mit Wurzeln)	100 g Cashewnüsse
40 g Ingwer	2-3 2-3 Knoblauchzehen
1 EL mittelscharfes bis scharfes Currypulver	2 grüne Chilischoten
1/2 TL ½ TL braune Senfsamen	3 EL Erdnuss- oder Rapsöl
1/4 l ¼ l Kokosmilch	1/4 l ¼ l Gemüsebrühe
	grüner Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln sauber bürsten und mit Schale in Salzwasser in 15-18 Min. garen. Danach abgießen, ausdampfen lassen und längs vierteln.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße schräg in 2 cm große Stücke, das Grüne in schmale Ringe schneiden. Die Paprikaschote dünn schälen, vierteln, entkernen und jedes Viertel quer in sehr schmale Streifen schneiden.
3. Die Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie gerade Farbe annehmen. Abkühlen lassen und grob hacken. Das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen. Die Wurzeln mit einem Messer säubern und klein schneiden, die Blättchen abzupfen und beiseitelegen, die Stiele hacken. Knoblauch schälen und grob hacken. Ingwer schälen und reiben. Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und würfeln.
4. Die Hälfte der Cashewnüsse mit Korianderwurzeln und -stielen, Knoblauch, Ingwer, Chili, 1 TL Salz und dem Currypulver mischen und im Mixer zu einer festen Paste verarbeiten, dabei nach und nach 1-2 EL Wasser zugeben.
5. In einem Wok das Öl erhitzen und die Senfsamen anrösten, bis es knistert. Die Paste zugeben und unter Rühren etwa 3 Min. anbraten. Zwiebelweiß zugeben, etwa 2 Min. mitbraten, dann die Brühe angießen. Kokosmilch einrühren, sanft köcheln, bis alles etwas eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Paprikastreifen einlegen und nur kurz erwärmen, sie sollen noch Biss haben! Die Kartoffeln zugeben, alles gut mischen und sanft erwärmen.

7. Das fertige Curry mit Zwiebelgrün, Korianderblättchen und den restlichen Cashewnüssen bestreuen.