

Rezept

Erdnuss-Gemüse-Curry

Ein Rezept von Erdnuss-Gemüse-Curry, am 10.06.2026

Zutaten

50 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse	300 g geputzter Kürbis (das sind 450 g ungeputzter Kürbis; ideal: grünschaliger Moschus- oder Hokkaido-Kürbis)
2 große, grüne Paprikaschoten	2 EL Sesamsamen
1 EL Tamarindenmark	2 EL Erdnussmus (aus dem Glas)
200 ml Kokosmilch	1/2-1 TL Chilipulver
1 1/2 TL gemahlener Koriander	2 EL Sonnenblumenöl
1 TL braune Senfkörner	1/2 TL Kreuzkümmelsamen
15 Curryblätter	Salz
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Erdnüsse mit 1/4 l Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen (so quellen sie auf und werden weicher). Inzwischen den Kürbis 1 cm groß würfeln. Die Paprika halbieren, putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Sesamsamen im Mörser zerreiben. Das Tamarindenmark mit 100 ml heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen.
2. Tamarindenmark durch ein feines Sieb streichen, die Flüssigkeit auffangen. Mit Sesam, Erdnussmus, Kokosmilch, Chili und Koriander zu einer Sauce verrühren.
3. Öl im Wok erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmel und Curryblätter darin rösten, bis alles knistert. Paprika und Kürbis dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Ein paar Löffel Wasser zufügen, salzen, Deckel drauflegen und in 10-15 Minuten fast gar kochen. Aus dem Wok in eine Schüssel füllen und zur Seite stellen. Die Erdnüsse in ein Sieb abgießen, dabei das ablaufende Wasser auffangen,
4. Wok zurück auf den Herd stellen und Erdnüsse und Kokos-Nuss-Sauce hineingeben. Offen bei starker Hitze unter Rühren sämig einkochen lassen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Paprika und Kürbis zugeben und so viel vom Erdnusskochwasser einrühren, dass die Sauce cremig bleibt. Jetzt noch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze ganz gar kochen lassen.