

Rezept

Gemüse Korma

Ein Rezept von Gemüse Korma, am 28.06.2026

Zutaten

60 g Cashewkerne	1 grüne Papaya
200 g Möhren	2 Kohlrabi
1 Tomate	Salz
4 EL Ghee	1 Stange Cassia-Zimt (ca. 6 cm lang)
½ TL Fenchelsamen	1 TL Shahi Kala Jeera (indischer Laden)
2 1/2 EL Ingwerpaste	½ TL Kurkuma
½ TL Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)	6 EL Rosinen
2 TL Zucker	⅓ TL gemahlener Kardamom
Cashewkerne zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 25 g F, 8 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in etwas Wasser einweichen. Die Papaya schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren und Kohlrabi schälen und ebenfalls in 1,5 cm große Würfel schneiden. Tomate waschen und kreuzweise einschneiden.
2. 1,5 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Papaya und Tomate dazugeben. Tomate nach 1 Min. herausholen, kalt abschrecken, häuten und klein hacken.
3. Papaya 5 Min. kochen. Möhren und Kohlrabi dazugeben. Nach weiteren 5 Min. das vorgegarte Gemüse abgießen. Den Fond auffangen. Cashewkerne mit 150 ml Gemüsefond zu einer Paste mixen.
4. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zimt, Fenchel und Shahi Kala Jeera darin bei mittlerer Hitze ca. 40 Sek. braten. Tomaten, Ingwerpaste, Kurkuma und Chilipulver dazugeben. 3 Min. einkochen, bis die Tomaten zerfallen. Das vorgegarte Gemüse hinzufügen und 2 Min. anbraten. Cashewpaste, Rosinen, 1 Prise Salz, Zucker und 400 ml Gemüsefond hinzufügen.
5. Offen ca. 8 Min. einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht und das Gemüse gar ist.
6. Herd ausschalten, Kardamom unter das Korma rühren und 5 Min. in der Resthitze ziehen lassen. Vor dem Servieren bei Bedarf mit Gemüsefond verdünnen und mit ein paar ganzen Cashews garnieren. Dazu passt Naan oder Basmati-Reis.