

Rezept

Gemüse mit frischen Curryblättern und Koriander-Minze-Joghurt

Ein Rezept von Gemüse mit frischen Curryblättern und Koriander-Minze-Joghurt, am 26.04.2024

Zutaten

1 dicke Süßkartoffel (Batate; ca. 500 g)	100 g Zuckerschoten
2-3 kleine Thai-Auberginen	1 Gemüsezwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	4 vollreife Tomaten
1 grüne Chilischote	3-4 Stängel frische Curryblätter
2-3 EL Butterschmalz	je 1 TL Fenchelsamen und Kreuzkümmel
je 1/2 Bund Koriandergrün und Minze	200 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)
Salz	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. 200 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, in 1 cm dicke Scheiben, diese in Würfel schneiden. Die Zuckerschoten waschen und schräg halbieren. Die Auberginen waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und ohne Stielansatz würfeln. Chilischote putzen, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Curryblattstängel waschen und trocken schütteln.
2. Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Ingwer darin unter Rühren braun anbraten. Fenchelsamen und Kreuzkümmel darüberstreuen und mitbraten. Kartoffelwürfel, Auberginen und Chiliringe nach und nach unter Rühren mitbraten, Currystängel dazugeben.
3. Zuckerschoten und Tomaten zufügen und 150 ml Wasser angießen. Alles 10-12 Min. zugedeckt dünsten, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blättchen in feine Streifen schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Joghurt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Curryblattstängel entfernen, gelöste Blättchen belassen. Das Gemüse mit Minze- und Korianderblättchen bestreut servieren. Den Joghurt getrennt dazu reichen oder zum Schluss der Garzeit unter das Gemüse rühren.