Rezept

Gemüsecurry mit Cashewkernen

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Cashewkernen, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Pastinaken
500 g	Möhren
3 EL	Rapsöl
	Pfeffer
2	Kaffir-Limettenblätter
400 ml	Kokosmilch (22 % Fett)
500 g	Sellerie
1 Stück	Ingwer (1 cm lang)
	Salz (mit Jod)
1-2 EL	mildes Currypulver
120 g	Cashewkerne
2 EL	gehackter Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 7 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 25 g F, 6 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsewürfel mit Salz, Pfeffer und Curry darin anbraten. Ingwer und Limettenblätter hinzufügen und 300 ml Wasser angießen. Zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne anrösten. Kokosmilch und Cashewkerne zum Gemüse geben. Limettenblätter entfernen. Das Curry abschmecken und mit Koriander garnieren. In 7 Portionen teilen und portionsweise einfrieren.