

Rezept

Gemüsecurry mit Cashewkernen

Ein Rezept von Gemüsecurry mit Cashewkernen, am 13.12.2025

Zutaten

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