

Rezept

Grünes Gemüsecurry

Ein Rezept von Grünes Gemüsecurry, am 09.06.2026

Zutaten

2	Zwiebeln	40 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen	200 g	Möhren
1	Kohlrabi (ca. 300 g)	2	rote Spitzpaprikaschoten
1	Zucchini (ca. 250 g)	1 EL	Öl
2 EL	grüne Currypaste	400 ml	Kokosmilch
3	Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asienladen)	1/2 Bund	Koriandergrün
1-2 EL	Limettensaft	2-3 TL	brauner Zucker
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 402 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Möhren und Kohlrabi schälen, den Kohlrabi in mundgerechte Stücke, die Möhren in Scheiben schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in dicke Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln mit der Currypaste darin anbraten. Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Kokosmilch und 250 ml Wasser dazugießen, Limettenblätter und Gemüse hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. zugedeckt köcheln lassen.
3. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. 1 EL Limettensaft und 2 TL braunen Zucker unter das Curry rühren. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. Das Curry mit Basmatireis servieren und mit Koriander bestreuen.