

Rezept

Grünes Gemüse-Kokos-Curry

Ein Rezept von Grünes Gemüse-Kokos-Curry, am 18.12.2025

Zutaten

25 g	Kokosraspel	175 g	TK-Erbsen
1 Bund	Koriandergrün	2	grüne Chilischoten
500 g	gemischtes Gemüse (z. B. Hokkaido-Kürbis, Paprika, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl)	2 TL	Zucker
Saft von 1	kleinen Limette		Salz
1 TL	schwarze Senfkörner	2 EL	Öl
	Pfeffer	200 g	Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 21 g F, 10 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer Schüssel mit 60 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. Die TK-Erbsen in einer weiteren Schüssel ebenfalls mit kochendem Wasser übergießen und in ca. 5 Min. auftauen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter und feine Stängel grob hacken. Chilischoten längs halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse je nach Sorte putzen, bei Bedarf schälen, dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Erbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kokosraspel, Erbsen, Koriander, Chilistücke, Zucker, 1 gehäuften TL Salz und Limettensaft im Blitzhacker oder Mixer pürieren.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Senfkörner darin anrösten, bis sie beginnen zu knistern. Das Erbsenpüree dazugeben und unter Rühren 3-5 Min. anrösten, bis die Paste gerade beginnt, am Topfboden anzuhängen. Dann die Kokosmilch mit 200 ml Wasser angießen und kräftig rühren, sodass sich die Erbsenpaste vom Topfboden löst.
5. Das Gemüse zur Sauce geben, alles aufkochen und mit leicht geöffnetem Topfdeckel bei mittlerer Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dabei gelegentlich umrühren. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken.