

Rezept

Kartoffel-Kürbis-Curry

Ein Rezept von Kartoffel-Kürbis-Curry, am 09.06.2026

Zutaten

500 g kleine festkochende Kartoffeln	500 g Muskatkürbis
1 Zwiebel	20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 kleine rote Chilischote
2-3 EL Sonnenblumenöl	1 EL Senfsaat
1 EL Madras-Currypulver	2 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken	1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
1 Limette	ca. 1 EL braunerr Zucker
ca. 200 g griechischer Joghurt (10% Fett; oder Crème fraîche)	Korianderblätter zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen. Den Kürbis schälen und entkernen. Kartoffeln und Kürbis in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote waschen, den Stielansatz entfernen und die Schote mit den Kernen in dünne Ringe schneiden.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chiliringe darin ca. 1 Min. andünsten. Senfsaat und Currypulver dazugeben und ca. 2 Min. mit anschwitzen.
3. Die Kartoffel- und Kürbisstücke, Lorbeerblätter und Nelken dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Die Brühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. köcheln lassen.
4. Den Saft der Limette auspressen. Das Curry mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und etwas braunem Zucker abschmecken. Das Curry auf tiefe Teller verteilen und jeweils einen großen Klecks Joghurt daraufgeben. Nach Belieben mit Korianderblättern bestreuen und servieren.