

Rezept

Kartoffel-Spargel-Curry

Ein Rezept von Kartoffel-Spargel-Curry, am 14.04.2026

Zutaten

1 kg weißer Spargel	500 g fest kochende Kartoffeln
2 rote Zwiebeln	1 Stück frischer Ingwer (etwa 4 cm)
200 g Tomaten	2 getrocknete Chilischoten
4 EL Öl	1 EL (Madras-)Currypulver
Salz	100 g Joghurt
2 TL Garam masala (indische Gewürzmischung)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargelköpfe abschneiden, Stangen in etwa 3 cm breite Stücke teilen. Kartoffeln schälen, waschen und 2 cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und in breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken. Tomaten waschen und würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Chilischoten zerkrümeln.
2. Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Spargelstücke mit Kartoffeln, Chili und Ingwer kurz mitbraten, mit dem Curry bestäuben. Mit 400 ml Wasser aufgießen, salzen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 5 Min. garen. Spargelspitzen und Tomaten zufügen und alles weitere 10-12 Min. garen, bis die Kartoffeln weich und der Spargel bissfest ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Joghurt untermischen, das Curry abschmecken und mit dem Garam masala bestäuben.