

## Rezept

# Kokoscurry

Ein Rezept von Kokoscurry, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>500 g</b>	vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>400 g</b>	Mangold
<b>200 g</b>	Austernpilze	<b>50 g</b>	Schalotten
<b>100 g</b>	grüne Bohnen	<b>3</b>	kleine Möhren
<b>1</b>	kleine Aubergine	<b>12</b>	Baby-Maiskolben
<b>2 Stängel</b>	Zitronengras	<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1 Stück</b>	frischer Ingwer (ca. 8 cm)	<b>2</b>	rote Chilischoten
<b>1 EL</b>	Öl	<b>2 EL</b>	Rohrohrzucker
<b>1 TL</b>	gemahlene Kurkuma	<b>1 TL</b>	glutenfreie grüne Currypaste
<b>800 ml</b>	Kokosmilch	<b>4 EL</b>	glutenfreie Sojasauce

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Mangold waschen und die Stiele abschneiden. Blätter in breite, Stiele in feine Streifen schneiden. Austernpilze putzen und in grobe Stücke teilen. Schalotten schälen und fein würfeln. Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.
2. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Aubergine waschen, putzen und würfeln. Mais in einem Sieb abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Das Zitronengras von den harten Außenblättern befreien und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Das Öl im Wok erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras und Ingwer darin anbraten. Den Zucker, Kurkuma und Currypaste dazugeben, kurz mitbraten, dann die angebratenen Zutaten an den Rand schieben.
4. Das vorbereitete Gemüse zugeben, bei starker Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. anbraten und dann mit der Kokosmilch ablöschen. Das Curry aufkochen, bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen, mit der Sojasauce abschmecken und servieren.