

Rezept

Kürbis-Steckrüben-Curry mit Würzfladenbrot

Ein Rezept von Kürbis-Steckrüben-Curry mit Würzfladenbrot, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Steckrüben	500 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis, geputzt ca. 400 g)
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (6-8 cm)	2 EL Butterschmalz oder 3 EL Sonnenblumenöl
3/4 TL Kurkumapulver	1/3-1/2 TL Chilipulver
2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung aus dem Asienladen)	1 Dose stückige Tomaten
Salz	250 g Naturjoghurt (mindestens 3,8 % Fettgehalt)
1/2 Bund Koriandergrün	1 Dose Kichererbsen (400 g)
1/2 Knoblauchzehe	1/2 türkisches Fladenbrot
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel	3 EL Butter
Salz	1 Prise Chilipulver

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Für das Curry die Steckrüben schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Vom Kürbis Schale, Kerne und faseriges Inneres wegschneiden, das Kürbisfleisch in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und getrennt fein würfeln.
2. Butterschmalz oder Öl in einem großen Topf erhitzen. Darin bei kleiner Hitze die Zwiebeln langsam goldgelb dünsten. Den Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Kurkuma- und Chilipulver darüberstreuen und 1 Min. unter Rühren mitdünsten. Garam Masala und Tomaten untermischen und alles bei großer Hitze 3-4 Min. unter Rühren kochen lassen, es sollte möglichst viel Flüssigkeit verdunsten.
3. Topf vom Herd nehmen, die Hälfte des Joghurts unter die Tomaten-Zwiebel-Mischung rühren. Steckrüben und 100 ml Wasser unterrühren und kräftig salzen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen, dann Kürbis unterrühren und alles 20-30 Min. weitergaren, dabei ab und zu vorsichtig umrühren, eventuell wenig Wasser nachgießen. Kichererbsen in ein Sieb gießen und abbrausen, 5 Min. vor Garzeitende unter das Curry heben und heiß werden lassen.
4. Inzwischen für das Brot den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Das Fladenbrot in 4 cm breite Streifen schneiden, diese aufschneiden. Den Knoblauch schälen, Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Knoblauch hineinpressen und unter Rühren 2 Min. anbraten. Vom Herd nehmen, Kreuzkümmel und Chilipulver unterrühren. Die Schnittflächen des Brotes damit bestreichen, leicht salzen. Das Brot auf einen Backrost legen und im Ofen (Mitte) in 5-8 Min. goldgelb und knusprig rösten.

5. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln fein schneiden. Restlichen Joghurt glatt rühren. Das Kürbis-Steckrüben-Curry auf tiefen Tellern verteilen, jeweils etwas Joghurt daraufgeben und mit Koriandergrün bestreuen. Das warme Brot dazu servieren (das Curry schmeckt aber auch mit Reis oder Couscous).