

Rezept

Lauchcurry mit Pilzen

Ein Rezept von Lauchcurry mit Pilzen, am 05.12.2025

Zutaten

1 Stange	Lauch	250 g	Champignons
400 g	Süßkartoffeln	1	rote Paprikaschote
400 ml	Kokosmilch (aus der Dose)		Salz
40 g	frischer Ingwer	2	Knoblauchzehen
je 1 Bund	Basilikum und Koriandergrün	2 Stiele	Minze
1	Bio-Zitrone	1 EL	Agavendicksaft
2 TL	Currypulver		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Pilze putzen, trocken abreiben und halbieren. Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Kokosmilch und 200 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Pilze, Paprika und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 4 Min. köcheln lassen, Lauch dazugeben und 6 Min. weitergaren.
3. Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer, Kräuter, Agavendicksaft, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Curry in einen Becher füllen, mit dem Pürierstab pürieren. Die Paste zum Gemüse geben, 1 Min. ziehen lassen. Das Curry mit Salz und übrigem Zitronensaft abschmecken. Dazu passt Basmatireis.