Rezept

Rosenkohl mit Kürbis

Ein Rezept von Rosenkohl mit Kürbis, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	Rosenkohl (geputzt ca. 400 g)
1	Zwiebel
2 TL	Currypulver
	Pfeffer
700 g	Hokkaido- Kürbis (geputzt ca. 500 g)
2 EL	Rapsöl
	Salz
150 g	Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. Kürbis waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Currypulver und Zwiebel darin kurz anbraten. Rosenkohl und Kürbis dazugeben und ca. 3 Min. andünsten. Sobald das Gemüse beginnt anzusetzen, 50 ml Wasser zugießen. Das Gemüse salzen und pfeffern. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 12 Min. garen.

3. Den Joghurt unterrühren und ca. 2 Min. ziehen lassen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.