

Rezept

Schnelles grünes Curry mit Ananas

Ein Rezept von Schnelles grünes Curry mit Ananas, am 28.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 400 g Zucchini |
| 300 g festkochende Kartoffeln | 1 Stängel Zitronengras |
| 1 EL Sonnenblumenöl | 2 EL grüne Currypaste |
| 1 Dose Kokosmilch (400 g) | Salz |
| Pfeffer | 1 Glas kleine Maiskolben (Abtropfgewicht ca. 190 g) |
| 300 g Ananas | 1 Bund thailändischer Schnittlauch (ersatzweise normaler Schnittlauch) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal, 24 g F, 8 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln und Zucchini putzen und waschen. Frühlingszwiebeln schräg in Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Zitronengras waschen, die äußeren Blätter entfernen und das untere Ende abschneiden. Den Stängel sehr fein schneiden.
2. Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen. Das Zitronengras darin kurz andünsten. Zucchini und Kartoffeln dazugeben. Die Currypaste einrühren und andünsten. Kokosmilch und 150 ml Wasser dazugießen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen Mais abtropfen lassen. Ananas schälen, den Strunk herausschneiden und die Ananas würfeln. Mais, Frühlingszwiebeln und Ananas zum Curry geben und alles ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und über das Curry streuen. Dazu passt Reis.