

## Rezept

# Spargelcurry

Ein Rezept von Spargelcurry, am 27.03.2025

## Zutaten

<b>500 g</b> grüner Spargel	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 20 g)
<b>2</b> Tomaten	<b>3 EL</b> neutrales Pflanzenöl
je 1/2 TL Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver und edelsüßes Paprikapulver	je 1-2 Msp. Kurkumapulver und Chilipulver
Salz	<b>300 ml</b> ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Tomaten waschen und in 2 cm große Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Das Öl im Wok erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Den Knoblauch und den Ingwer hineingeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Min. braten. Alle gemahlene Gewürze abmessen, mischen und 2-3 Min. mitbraten. Dann den Spargel unter ständigem Rühren ca. 3 Min. mitbraten.
3. Die Tomaten und die Kokosmilch dazugeben. Salzen und aufkochen lassen. Den Spargel zugedeckt bei schwacher Hitze 8-10 Min. leise kochen lassen, bis er weich ist. Nochmals die Sauce abschmecken und mit dem Spargel servieren.