

Rezept

Steckrüben-Möhren-Curry

Ein Rezept von Steckrüben-Möhren-Curry, am 15.12.2025

Zutaten

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 Gemüsezwiebel (200 g) | 2 Knoblauchzehen |
| 700 g Steckrüben | 700 g Möhren |
| 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 ml) | 1-2 TL rote Curtypaste |
| 1 TL Currysauce | 1 TL gemahlener Koriander |
| Salz | 4-5 EL Schnittlauchröllchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad leicht | Zeit Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | Pro Portion Ca. 115 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Steckrüben und Möhren schälen und waschen. Steckrüben würfeln, Möhren in Scheiben schneiden.

- 2.** Backofen auf 200° vorheizen. Kokosmilch, Curtypaste, Currysauce und Koriander in einem Bräter verrühren. Zwiebel, Knoblauch, Steckrüben und Möhren zufügen und verrühren. Salzen.

- 3.** Deckel auf den Bräter setzen und das Gemüse im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 45-50 Min. garen. Schnittlauchröllchen über das fertige Gemüse streuen.