

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 Currypaste
1 TL Currypulver	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, Currypaste, Currypulver 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.