

Rezept

Steckrüben-Korma

Ein Rezept von Steckrüben-Korma, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1 Stück Ingwer (ca. 6 cm lang) | 2 Knoblauchzehen |
| 2 Zwiebeln | 6 Kardamomkapseln |
| 1 TL Korianderkörner | 4 EL Öl |
| ½ TL gemahlene Kurkuma | frisch geriebene Muskatnuss |
| 1 Zimtstange | ¼ TL Pfeffer |
| Salz | 1 EL Cashew-Mus |
| 500 g Steckrüben | 2 Möhren |
| 2 EL Cashewkerne | ½ Bund Koriandergrün |
| 50 g TK-Erbsen | 100 ml Pflanzensahne (z. B. Hafer cuisine) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 560 kcal, 39 g F, 11 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebeln schälen, grob zerkleinern und im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste zerkleinern. Die Kardamomkapseln aufritzen, die Samen auslösen und zusammen mit den Korianderkörnern fein mörsern.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelpaste darin unter häufigem Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Min. anschwitzen; sie soll gelb, aber nicht braun werden. Ingwer, Knoblauch, Kardamom, Koriander, Kurkuma, 1 Prise Muskat, Zimt, Pfeffer und 1 TL Salz zugeben und 3 Min. unter Rühren mitschwitzen, bis die Gewürze duften.
3. Das Cashewmus in 500 ml heißem Wasser verquirlen, angießen und alles aufkochen. Die Hitze herunterschalten und die Sauce 20 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.
4. In der Zwischenzeit die Steckrüben putzen, schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Die Möhren putzen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Beides zur Sauce geben, erneut aufkochen und bei kleiner Hitze weitere 20 Min. zugedeckt köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken.
6. Die gefrorenen Erbsen und die Pflanzensahne unter das Korma rühren. Korma 5 Min. weiterköcheln lassen, zum Schluss mit Salz abschmecken und mit Cashewkernen und Koriandergrün garniert zu Basmatireis servieren.