

Rezept

Veganes Gemüsecurry mit Kokosmilch

Ein Rezept von Veganes Gemüsecurry mit Kokosmilch, am 18.12.2025

Zutaten

1 gelbe Paprikaschote	1 rote Paprikaschote
250 g grüne Bohnen	2 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln	50 g Cashewnüsse
2 EL neutrales Öl	Salz
150 g gepaltete Erbsen (frisch oder TK)	1 - 2 TL rote oder grüne Currypaste
400 ml Kokosmilch	1 Bio-Limette
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)	4 Stängel (Thai-) Basilikum oder Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Paprikaschoten vierteln, putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Falls sich dabei Fäden lösen, abziehen. Die Bohnen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren schälen und erst längs in 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dicke Ringe schneiden.
2. Die Cashewnüsse halbieren, dazu mit einer kleinen Messerspitze zwischen die Nushälften fahren und diese auseinanderlösen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Darin die Nüsse unter Rühren ca. 1 Minute rösten, bis sie goldbraun sind. Herausheben und auf einen Teller geben, wenig salzen.
3. Bohnen und Möhren ins Öl geben, salzen und unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3 - 4 Minuten braten. Das übrige Gemüse (auch die Erbsen) und die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Currypaste dazugeben und gründlich untermischen, Kokosmilch und ca. 50 ml Wasser angießen und das Gemüse offen in ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen.
4. Inzwischen Limette heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben und 2 - 3 EL Saft auspressen. Ingwer schälen und erst in dünne Scheiben, dann in ganz feine Streifen schneiden. Beides zum Curry geben und weiter köcheln lassen.
5. Das Basilikum oder den Koriander abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides ebenfalls zum Curry geben.
6. Nun das vegane Curry in Schüsseln füllen und mit den Cashewnüssen garnieren. Wer mag, kann Reis dazu servieren.