

Rezept

Veganes Kokos-Curry mit Shiitake und grünem Gemüse

Ein Rezept von Veganes Kokos-Curry mit Shiitake und grünem Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Zuckerschoten	250 g grüner Spargel
½ Bund Frühlingszwiebeln	3 EL Cashewkerne
1 kleines Bund Koriandergrün	1 milde rote Chilischote
200 g Shiitake (Pilze)	2 EL Öl
3 EL Sojasauce	1 Dose Kokosmilch (400 g)
4 EL vegane gelbe Currypaste	2 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 535 kcal, 33 g F, 16 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren, eventuelle Fädchen abziehen. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abscheiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und schräg in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße Teile und zartes Grün schräg in Ringe schneiden.
2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, dann hacken und in einem Schälchen beiseitestellen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Blättchen und zarte Stiele hacken. Die Chili waschen und längs halbieren. Kerne und weiße Trennwände entfernen. Die Chilihälften sehr fein würfeln und zusammen mit dem Koriander unter die Cashews mischen.
3. Die Pilze abreiben, die Stiele rausdrehen und entfernen und die Hüte in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Die Pilze darin in 2-4 Min. bei großer Hitze braten, dabei mehrmals wenden. Pilze aus dem Wok nehmen, mit 1 EL Sojasauce beträufeln und beiseitestellen.
4. Kokosmilch in den heißen Wok gießen und aufkochen. 2 EL Currypaste und 1 EL Limettensaft einrühren und die Sauce 1-2 Min. köcheln lassen. Zuckerschoten und Spargelstücke einrühren. 1 EL Sojasauce dazugießen und alles ca. 3 Min. köcheln lassen, die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles weitere 2-3 Min. köcheln lassen.
5. Das Gemüse mit mehr Currypaste, übrigem Limettensaft und restlicher Sojasauce abschmecken. Pilze darübergerben. Curry mit Chili-Cashew-Mischung bestreuen und im Wok servieren. Dazu passen Basmati-Reis oder Reismudeln.