

Rezept

Veganes grünes Gemüsecurry

Ein Rezept von Veganes grünes Gemüsecurry, am 28.06.2026

Zutaten

1 kleiner Romanesco (ca. 350 g; ersatzweise Blumenkohl)	2 kleine Zucchini
100 g Baby-Pak-Choi	4 Frühlingszwiebeln
1-2 EL vegetarische grüne Currypaste	2 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe	200 ml Kokosmilch (Dose)
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	200 g Curry-Mango-Tofu
Pfeffer	Salz
1-2 TL Speisestärke	1-2 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse putzen und gründlich waschen. Den Romanesco in Röschen zerteilen. Die Zucchini in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Die weißen und hellgrünen Teile der Frühlingszwiebeln in 3 - 4 cm breite Stücke schneiden. Den Pak Choi waschen, trocken schleudern und vierteln.
2. Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen, den Romanesco darin 1 - 2 Min. scharf anbraten. Dann die Zucchini zufügen und 2 - 3 Min. mitbraten. Die Currypaste untermischen. Die Kokosmilch und die Brühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Min. kochen lassen.
3. Inzwischen den Tofu trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Beides mit den Frühlingszwiebeln und dem Pak Choi unter das Currygemüse mischen und bei milder Hitze offen noch ca. 3 Min. garen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verquirlen, ins Curry rühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Dazu schmeckt am besten Basmatireis.