

Rezept

## Vegetarisches Gemüse-Korma

Ein Rezept von Vegetarisches Gemüse-Korma, am 29.06.2026

### Zutaten

<b>800 g</b> gemischtes Gemüse (z. B. Blumenkohl, grüne Erbsen, grüne Bohnen, Paprika, Möhre)	<b>2</b> Zwiebel
<b>2 EL</b> Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)	<b>1 Stück</b> Ingwer (ca.3 cm lang)
<b>25 g</b> Rosinen	<b>80 g</b> Cashewkerne
<b>3</b> Nelken	<b>7</b> grüne Kardamomkapseln
<b>200 g</b> griech. Joghurt (10 % Fett)	<b>½ TL</b> Fenchelsamen
	Salz

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 22 g F, 15 g EW, 32 g KH

### Zubereitung

1. Gemüse je nach Sorte putzen, bei Bedarf schälen, dann waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, beides in feine Würfel schneiden.

---

2. In einem großen Topf 2 EL Ghee erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Cashewkerne, Rosinen und Gewürze zugeben und unter Wenden ca. 12 Min. dünsten, dabei aufpassen, dass die Zutaten nicht zu dunkel werden. Nach dem Dünsten die Kardamomkapseln und Nelken aus der Würzmischung entfernen, dann 200 ml Wasser angießen, alles aufkochen und ca. 10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

---

3. Den Topfinhalt mit dem Pürierstab fein pürieren, dann nochmals 200 ml Wasser zugeben und alles aufkochen. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und in ca. 15 Min. bissfest garen. Anschließend den Joghurt löffelweise zugeben und gut unterrühren. Gemüse-Korma mit Salz abschmecken und servieren.