

Rezept

Zucchini-Curry

Ein Rezept von Zucchini-Curry, am 05.12.2023

Zutaten

400 g Zucchini	1 Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm lang)	1 1/2 EL Öl
2 TL rote Currypaste (ersatzweise Massaman-Currypaste)	1 EL Tomatenmark
200 g Kokosmilch	1 EL Zucker
Salz	3 Frühlingszwiebeln
2 EL Erdnusskerne	Pfeffer
	1 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 36 g F, 9 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und möglichst fein würfeln. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchiniwürfel darin 2-3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, dann herausnehmen.
2. Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 4 Min. andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Currypaste, das Tomatenmark und den Zucker dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Dann die Kokosmilch und 150 ml Wasser dazugießen, aufkochen und die Sauce 2 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchiniwürfel, die Frühlingszwiebeln und die Erdnüsse dazugeben und das Curry noch weitere 2-3 Min. köcheln lassen.
4. Den Limettensaft unterrühren. Das Zucchini-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Basmati-Reis (z. B. Express-Reis für die Mikrowelle) ganz hervorragend.