Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüse-Curry auf asiatische Art

Gemüse
Für die Verwertung verschiedener Gemüsereste
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg verschiedenes Gemüse (z.B. Karotten, Paprika, Broccoli, Zucchini...)
- 1 Zwiebel oder 2 bis 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- n.B. 1 Chilischote
- 200 g gegarte Kichererbsen (evtl. aus der Dose)
- 2 EL Öl zum Braten
- 2 EL Currypulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- n.B. frischer Ingwer
- 400 ml Kokosmilch
- Saft von 1 kl. Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser spülen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen. Currypulver kurz darin anrösten. Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Zwiebel oder Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chili und Kichererbsen zugeben und kurz mitbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer schälen und fein reiben. Kokosmilch, Zitronensaft und Ingwer zugeben, alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße sollte cremig, das Gemüse noch bissfest sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren. Dazu schmeckt (Jasmin-)Reis.

Zeitaufwand: rund 30 Minuten

Tipp:

Außer den genannten Gemüsearten können auch andere Kohlarten, Kürbis, Fenchel, grüne Bohnen, Erbsen, Mangold, Pilze u.v.m. verwendet werden. Übrig gebliebenes Gemüse-Curry kann eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt aufgewärmt werden.