



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW13 | 2023

Möhren-Steckrüben-Curry

für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Steckrübe
- 400 g Möhren
- 150 g rote Zwiebeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 20 g Ingwer (frisch)
- 4 EL Öl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Currypulver
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen und zunächst in 0,5 cm Scheiben, dann in Stifte schneiden. Zwiebeln in 1 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, die Hälfte des Ingwers und Chili darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten. Currypulver dazugeben, kurz anschwitzen, alles mit Weißwein ablöschen. Mit der Kokosmilch auffüllen, kurz aufkochen lassen, Möhren und Steckrüben hinzufügen und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.

Staudensellerie putzen, evtl. entfädeln, das Grün abzupfen und beiseite legen. Stangen quer in 0,5 cm Stücke schneiden. Schale einer halben Zitrone fein abreiben, 2-3 EL Saft auspressen.

Nach 20 Minuten Garzeit die roten Zwiebeln, nach 25 Minuten den restlichen Ingwer, Staudenselleriestücke und Lauchzwiebeln hinzufügen. Das fertig gegarte Curry mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

Curry in einer Schüssel anrichten und mit den Staudensellerieblättern garnieren.