

Gemüsecurry aus Resten



In der Vorratskammer noch zwei Kartoffeln, im Kühlschrank nur ein halber Blumenkohl ... wie lassen sich solche Gemüsereste sinnvoll verwerten? Probieren sie es doch mal mit einem Gemüsecurry aus Resten! Dieses Rezept eignet sich für fast alle Gemüsereste, und in weniger als 30 Minuten steht ein köstliches Curry auf dem Tisch.

Anders als viele denken, bezeichnet Curry nicht ein bestimmtes Gewürz, sondern einfach ein Eintopfartiges, gut gewürztes Gericht mit einer sämigen Soße. Da es seinen Ursprung vor allem in Indien, Thailand und Japan hat, sind bunte Gewürze Pflicht. Cremig wird es am einfachsten mit Kokosmilch.

Die Hauptbestandteile eines Gemüsecurrys sind Gemüse, Gewürze und Kokosmilch oder andere Flüssigkeiten.

Zutaten: Für etwa vier Portionen Curry benötigen sie:

- 1-2 Zwiebeln
- 4 EL Bratöl
- 1-2 EL einer Curry-Gewürzmischung oder -Paste, z.B. Curry Madras, Garam Masala, Thai-Curry, grüne, rote oder gelbe Currypaste oder ein selbst gemachtes Currysauce-Konzentrat
- ca. 1 kg Gemüsereste, z.B. Kürbis, Möhren, Paprika, Lauch, Zucchini, Wirsing, Spinat, Bohnen, Erbsen, Champignons, Brokkoli, Blumenkohl, Kartoffeln, das Weiße und Hellgrüne von Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten
- 400 ml Kokosmilch (für eine Alternative: siehe Tipps weiter unten)
- 200-300 ml Gemüsebrühe, z.B. hergestellt aus selbst gemachter, haltbarer Gemüse-Würzpaste
- Salz, Pfeffer
- optionale Würze: 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 2-3 cm Ingwer, Saft einer Limette
- optional als Topping: Cashewkerne, Mandeln, Koriander, das Dunkelgrüne von Frühlingszwiebeln, Chili, Minze, (Soja-)Joghurt (den kannst du sogar ganz leicht selber machen)

Tipp: Zusätzlich zum Gemüse können auch andere Reste in deinem Curry landen, zum Beispiel Tofu, Nüsse, Kichererbsen oder Linsen. Hülsenfrüchte sollten am besten vorgegart sein. Sie können sie auch auf Vorrat selbst einkochen.

Zubereitung: benötigt werden nur 10-15 Minuten Garzeit. Um selbst hartes Gemüse wie Kartoffeln oder Möhren in dieser Zeit gar zu bekommen, ist die Größe der Stückchen entscheidend. Schneide Wurzelgemüse deswegen am besten in kleine Würfel (Kantenlänge etwa zwei Zentimeter) oder in schmale Streifen. Für besonders schmale Streifen eignet sich zum Beispiel ein Julienneschneider.

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten, Currygewürz einrühren und kurz rösten, bis es duftet. Optional Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
2. Gemüse putzen und in mundgerechte Streifen oder Würfel schneiden. Kurz in der Pfanne mitdünsten. Schnell garendes Gemüse wie Spinat, Erbsen oder Zuckerschoten erst später zugeben.
3. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit hat. Wenige Minuten vor Ende der Garzeit Spinat, Erbsen und andere zarte Gemüse zugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer und optional Limettensaft würzen und am besten sofort servieren.

Das Curry kann pur, mit Brot oder zu gekochtem Reis oder einer Reialternative gegessen werden. Besonders gut schmeckt es, wenn ein paar Nüsse, Kerne oder Frühlingszwiebelringe darübergestreut werden. Wer es besonders scharf mag, spickt den Curryteller noch mit ein paar fein geschnittenen Chilischoten.