



Rezeptidee der Woche

Winter Woche 09 / 2025

Mangold - Kartoffel Curry

1 Staude	Mangold	
1	Gelbe Zwiebel	
1 Zehe	Knoblauch	
1 Stück	Kurkuma, frisch	
150 ml	Gemüsebrühe	
5 mittlere	Pellkartoffeln	
200ml	Sahne, tierisch o. pflanzlich	
1 TL	Honig	
1 EL	Zitronensaft, frisch gepresst	
2 TL	asiatische Gewürzmischung wie Thai oder Curry	

Zubereitung für 2-3 Portionen:

Mangold und Zwiebel waschen, beides in schmale Streifen schneiden. Den Kurkuma fein reiben, Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.

Etwas Olivenöl in einen größeren Topf geben, die Zwiebel anschwitzen bis sie Farbe bekommt, dann den Kurkuma und den Knoblauch zugeben, Mangold zufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auf den Topf geben und bissfest schmoren. Anschließend die Sahne und die Kartoffelscheiben zugeben, alles nochmals aufkochen, Honig, Salz, Gewürzmischung und Zitronensaft zufügen. Den Fond mit etwas Stärke sämig abbinden.



Mein Tipp: Dieses Rezept ist eines meiner Alleskönner, denn hier kann echt variiert werden. Statt der Pellkartoffeln gehen alternativ Gnocchis, Spätzle oder separat Reis. Bei der Gewürzmischung kann Curry süß oder scharf, Garam Masala, bzw. Gewürzmischungen der Thai-Küche verwendet werden. Ein Rezept aber immer wieder anders!