



## Steckrüben-Möhren-Curry

200 g Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
700 g Steckrüben  
700 g Möhren

400 ml Kokosmilch, ungesüßt  
1 TL Currypulver  
1-2 TL rote Currypaste  
1 TL Koriander, gemahlen

Salz

4-5 EL Schnittlauchröllchen

Dazu passen Kartoffeln, Couscous oder auch Nudeln.

und  
schälen und fein würfeln.  
sowie  
ebenfalls schälen und waschen. Die Steckrüben  
würfeln und die Möhren in Scheiben schneiden.  
Den Backofen auf 200°C vorheizen.  
und  
sowie  
mit  
in einem Bräter verrühren. Das gesamte Gemüse  
zufügen und untermengen. Nach Bedarf mit  
abschmecken. Den Bräter mit Deckel verschließen  
und das Gemüse im Backofen bei Umluft 180°C auf  
mittlerer Schiene ca. 45-50 Minuten garen.  
über das fertige Gemüse streuen.

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-agena.de](mailto:info@biolandhof-agena.de)

[www.biolandhof-agena.de](http://www.biolandhof-agena.de)