

Schnelles Gemüse-Curry

Zutaten:

Gemüse nach Gefallen. In diesem Curry:

Roter Spitzpaprika
Süßkartoffeln
Zwiebel
Frühlingszwiebel
Knoblauch
Karotten
grüne Bohnen
Brokkoli

Weiters:

Kokosmilch, 1 bis 2 Dosen
Gewürze: Curry, Koriander, Vanille, Salz, Pfeffer
sowie im Idealfall: Gemüsefonds zum Ablöschen
Öl zum Anbraten



Zwiebel und Knoblauch klein schneiden, In Olivenöl anrösten und Karotten, Paprika und Brokkoli hinzufügen. Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Wasser oder besser, Fonds, eben auffüllen und aufkochen lassen. Grüne Bohnen klein schneiden und hinzufügen. Wenn das Gemüse noch bissfest aber schon verzehrfertig ist, Kokosmilch hinzufügen.

Würzen und Abschmecken:

In dieses Curry kam Kurkuma, getrocknete Chili, gemahlener Fenchel, Koriander und Vanillesalz.

Gut umrühren, wer möchte, etwas Ingwer hinzufügen. Anrichten und mit diversem Garnieren. In diesem Fall Sprossen. Wer möchte mit Chili und Sojasauce nachjustieren und mit Reis servieren.

Rote Linsen sorgen für eine sämige Konsistenz. In diesem Fall standen sie leider nicht zur Verfügung.

Gutes Gelingen!