

Präsentiert von

Madame Mallory UND DER DUFT VON CURRY

Vegetarisches Kokos-Curry

Rezept aus The Kitchen Decoded Cookbook, <http://kitchendecoded>.

Für 4 - 6 Portionen

Zutaten

2 EL extra natives Olivenöl
1 mittelgroße gelbe Zwiebel, in dünne
albkreise geschnitten
4 Knoblauchzehen, klein geschnitten
2 EL geriebener Ingwer
1 Zucchini, halbiert und in Stücke geschnitten
¼ Blumenkohl, in Röschen geschnitten
1 rote Paprika, in große Würfel geschnitten
1 Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten
1 Dose Kichererbsen (400g), abgetropft und gespült
1 Dose Kokosmilch (350ml)
1 Tasse Gemüsebrühe
2 EL brauner Zucker
1 EL Currypulver
¼ bis ¾ TL Cayenne-Pfeffer
(je nachdem, welcher Schärfegrad gewünscht wird)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Weinempfehlung:
fruchtiger Rosé



Zubereitung

1. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzugeben und etwa 2 Minuten anbraten.
2. Zucchini, Blumenkohl, Süßkartoffel, Paprika, Kichererbsen, Kokosmilch, Gemüsebrühe, braunen Zucker, Currypulver und Cayenne-Pfeffer hinzufügen und zum Kochen bringen.
3. Topf abdecken, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis servieren.

Tipp: Alternativ können Sie Ihr Lieblingsgemüse wie Spinat, grüne Bohnen, Tomaten, Brokkoli oder Karotten hinzufügen. Das geschnittene Gemüse sollte ca. 4 Tassen füllen.