



Gemüsecurry

Leckeres Gemüsecurry



Das benötigst du:

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 20g Ingwer | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | ca. 250ml Kokosmilch (Dose), |
| 1 Knoblauchzehe | 1 kleiner Brokkoli |
| 20g Rapsöl | 200g Karotten |
| 40g gelbe Currypaste | 1 kleine Zucchini |
| 400g gehackte Tomaten (Dose) | 1 rote Paprika |
| 200ml Wasser | 2 TL Stärke |
| 1 EL Gemüse- Gewürzpaste | 4 Naanbrote (alternativ mit Reis) |
| Salz | Saft von ½ Zitrone oder Limette |

Und so geht's:

Tip

Für das Curry kann Gemüse nach eigener Wahl gewählt werden.

- 1** Ingwer, Zwiebel, Knoblauch kleinschneiden und in ÖL leicht andünsten.
- 2** Currypaste, Salz, Pfeffer (auch andere Gewürze je nach Geschmack), Tomaten, 150ml Wasser, Gemüse- Gewürzpaste beifügen und weiterbraten.
- 3** Backofen auf 80 Grad vorheizen. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und weiterköcheln lassen.
- 4** Danach das gewünschte Gemüse begeben (Zucchini, Karotten, Brokkoli, Paprika...) und weiterköcheln lassen.
- 5** Die Stärke im Rest Wasser anrühren und ein paar Minuten vor Ende einmischen. Dabei die Naan- Brote im Backofen ca. 2-3min aufwärmen.
- 6** Das Gemüsecurry kann nun mit Zitronensaft verfeinert und je nach Geschmack nachgewürzt werden.

Mehr Rezepte hier entdecken:

www.moderne-hausfrau.de/rezeptwelt