

## OZ. KRÄFTIGER MADRAS CURRY



GROSSER GESCHMACK  
IN KLEINEN DOSEN

# VEGETARISCHES GEMÜSECURRY

---

### ZUTATEN

500 G	KOKOSMILCH
100 G	KOKOSFETT
300 G	ZWIEBELN WEISS
30 G	INGWER
4 STK.	KNOBLAUCHZEHEN
2 STK.	CHILISCHOTEN
50 G	TOMATENMARK
1 TIEGEL	OZ. MADRAS CURRY
200 G	KARTOFFELN
50 G	KAROTTEN
100 G	HOKKAIDO KÜRBIS
50 G	LAUCH
50 G	ERBSEN
200 G	BABY BLATTSPINAT FRISCH
20 G	KORIANDER FRISCH

Für 4 Portionen

---

Zubereitungszeit: 35 Min.

---

Schwierigkeitsgrad: leicht

---

### GEWÜRZE · KRÄUTER · AROMA

oz. Kristallsalz, oz. Madras Curry, Koriander frisch



### **VORBEREITUNG**

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein schneiden. Kartoffeln, Kürbis, Karotten, Lauch und Erbsen vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden.

---

### **ZUBEREITUNG**

- 1 Zwiebeln mit Knoblauch und Ingwer in Kokosfett anschwitzen.
  - 2 Tomatenmark und oz. Madras Curry zu den Zwiebeln geben und kurz anschwitzen.
  - 3 Mit Kokosmilch aufgießen und aufkochen.
  - 4 Kartoffeln, Karotten und Kürbis begeben und bei kleiner Hitze köcheln lassen.
  - 5 Nach ca. 10 Minuten den Lauch und die Erbsen begeben und weichkochen.
  - 6 oz. Kristallsalz und eventuell Chili abschmecken.
  - 7 Vor dem Servieren in das kochende Curry den Blattspinat unterheben und kurz aufkochen lassen, mit frischem Koriander bestreuen und rasch servieren.
- 

### **OZ.-TIPP**

Die Gemüsesorten können nach Jahreszeit variieren. Schmeckt auch toll mit Linsen oder Bohnen. Dazu können Sie frisches Joghurt, Basmati Reis und knusprige Papadams (frittierter Fladen aus Linsenmehl) oder Krabbenbrot servieren.

