



Indisches Gemüsecurry

Zutaten:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
80	g	Zwiebel, geschält in kleine Würfel
10	g	Stück Ingwer, kleine Würfel
2	St.	Chilischoten, halbieren, entkernen und fein nudelig
200	g	rote Linsen, müssen nicht über Nacht eingeweicht werden
400	g	Kartoffeln festkochende, geschält, ca. 0,5 cm Scheiben
160	g	Karotten geschält, ca. 0,5 cm Scheiben
500	g	Karfiol, in Röschen teilen/schneiden
100	g	grüne Bohnen, zugeputzt, eventuell quer halbiert
2	EL	Currypulver
1	EL	Fruchtcurry, z.B. Mangocurry im Glas
300	ml	Gemüsefond
300	ml	Kokosmilch
100	g	Erbsen; TK
100	g	Cashew-Kerne, grob gehackt
1	St.	Baby-Ananas - ca. 400 g, in ca. 2 x 1 cm Würfel oder Dosenananas in Stückchen
2	EL	Koriandergrün, grob gehackt oder ½ TL Koriander Salz, Kreuzkümmel Kokosmilch

Herstellung:

1. Vorbereitung ist die halbe Arbeit, heißt alle Zutaten wie angeführt vorbereiten.
2. Zwiebel, Ingwer und Chili in einem großen Topf mit dem Öl kurz andünsten.
3. Linsen, Kartoffeln, Karotten, Karfiol und Bohnen hinzugeben und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze weiter dünsten lassen.
4. Mit Currypulver bestäuben, Fruchtcurry begeben mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Erbsen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Ananas und Cashew-Kernen hinzugeben aufkochen lassen und mit Koriander und Salz abschmecken.
7. Eventuell noch mit Kokosmilch abrunden – die Schärfe entziehen☺.