

Fenchel-Curry

Nach lecker.de

Zutaten:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 (ca. 300 g) Fenchelknollen
- 4 Möhren
- 1 Ingwerwurzel
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Fenchelsaat
- 1 EL Curry

- 1 Dose Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe

- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Fenchel waschen, putzen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhren schälen und in schräge dünne Scheiben schneiden.
Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einem breiten Topf erhitzen.
Zwiebeln, Ingwer, Fenchelsaat und Chili darin anschwitzen. Karotten und Fenchel dazugeben, weitere 2–3 Minuten anbraten, mit Curry bestäuben. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

. Curry mit Salz und Pfeffer würzen.
Dazu schmeckt Basmati-Reis.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider | Kirchstr. 28 | 99625 Köllda OT Großmonra
Telefon: 015755179088 | E-mail: info@obsthof-grossmonra.de