

Gemüse-Curry

Zutaten:

für ca. 6 Personen

500 g Gemüse nach Wahl:

- Spitzkohl
- Brokkoli
- Weißkohl
- Zucchini
- oder ein Mischung von allem

250 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

1 EL Curry

2 EL Olivenöl

Chilli nach Bedarf

(2 cm Ingwer)

4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

3 Möhren

4 Kartoffeln

100 g rote Linsen

Zubereitung:

Gemüse waschen und
klein schneiden.

Die Kartoffeln schälen und würfeln.

Die Möhren waschen und in feine
Scheiben schneiden oder hobeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen und
fein hacken. Den Ingwer reiben und
die Chilli fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen
Zwiebeln, Knoblauch, (Ingwer) und
Chilli anbraten. Dann Curry
hinzugeben und kurz mit dünsten.

Danach den Kohl, Möhren,
Kartoffeln hinzugeben und
nochmals andünsten.

Nun mit Kokosmilch und etwas
Gemüsebrühe ablöschen und etwa
10 Minuten zugedeckt köcheln
lassen. Die Linsen und die restliche
Gemüsebrühe hinzugeben und ca.
15 Minuten weiter köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken
und servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette,
Reis oder ein leckerer Salat!



Obsthof Großmonra

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