



Vegetarisches Gemüsecurry

mein Lieblingscurry

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Gewürze, Chili und Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute anbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben und gründlich unterrühren. Blumenkohl, Zucchini, Karotten, Kichererbsen sowie Salz und Pfeffer dazugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mangochutney einrühren und nur noch leicht erhitzen, nicht aufkochen lassen.

Zum Curry serviert man Basmati-Reis.
Traditionell gibt es dazu noch Naan- Brot und Minzesauce, aber es ist so schon eine sättigende Angelegenheit.

Arbeitszeit: ca. 50 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel(n), in Ringe geschnitten
- 2 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Koriander, gemahlen
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Ingwer gemahlen
- 1 TL Chilischote(n), rot, gehackt
- 2 Zehe/n Knoblauch, durchgepresst
- 400 g Tomate(n), gehackt, aus der Dose
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Blumenkohl, klein, in Röschen geteilt
- 2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 400 g Kichererbsen (aus der Dose),
abgespült und abgetropft
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Natur-Joghurt
- 2 EL Mangochutney
- Kräuter, frisch, zum Garnieren

Verfasser: cutieJUL