

vegetarisches indisches Curry

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 1 Kohlrabi
- 300 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 3 TL Currypulver
- 2 TL Garam Masala
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 250 g Basmati Reis

Rezept:

1. Für den Reis als Beilage den Basmati-Reis mit der 1,5-fachen Menge Wasser und einer Prise Salz aufkochen. Sobald das Wasser einmal aufgeköcht ist, die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren. Einen Deckel auf den Topf setzen und den Reis 15-20 Minuten garen, bis das Wasser vollständig verkocht und der Reis bissfest ist. Topf vom Herd nehmen.
2. Für das indische Curry Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und entweder sehr fein schneiden oder reiben.
3. Paprika waschen, entkernen und in Würfel oder in Streifen schneiden. Kartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Brokkoli und Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einer tiefen beschichteten Pfanne, einem großen Topf oder einem Wok das Öl erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und für 2 Minuten mitbraten. Anschließend die Gewürze hinzufügen und für 1 weitere Minute braten. Geschnittenes Gemüse dazugeben und alles gründlich vermengen.
5. Mit Kokosmilch, stückigen Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen. Das indische Gemüsecurry mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Anschließend die Hitze reduzieren und das Curry 20-25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Falls du dein Curry am liebsten besonders cremig magst, kannst du es einfach länger köcheln lassen, bis es die gewünschte Konsistenz hat. Abschließend noch einmal abschmecken und mit gekochtem Reis servieren.

Dazu passt gut ein grüner Salat mit geraspelttem Rettich und einer Vinaigrette.

Fazit:

Schmeckt ausgezeichnet. Vor allem beim Gemüse schnippeln können Kinder gut mithelfen. Beim Garam Masala gibt es sehr unterschiedliche auch mit Chili. Wir haben das von Ostmann verwendet, das keinen Chili beinhaltet.