

Curry mit Herbstgemüse mit Kokosmilch/Kurkuma

20.9. – Menü 1

Zutaten für zwei Personen

1 EL	Sonnenblumenöl
½	Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 TL	Kreuzkümmel
1 EL	Koriander, gemahlen
½ TL	Kurkuma
1 TL	Ingwer, gemahlen
½ TL	Rote Chilischote, gehackt
1 Zehe	Knoblauch, durchgepresst
200 g	Gehackte Tomaten aus der Dose
150 ml	Kokosmilch
½	Blumenkohl, klein, in Röschen geteilt
1	Zucchini, in Scheiben geschnitten
2	Karotten
200 g	Kichererbsen (aus der Dose), ab gespült und abgetropft
	Salz und Pfeffer
75 ml	Naturjoghurt
1 EL	Mango-Chutney
	Frischer Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

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 Mango-Chutney 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.

