

Buntes Gemüsecurry

1 rote Paprika, 150 g Karotten
150 g Brokkoli, 150 g Kohlrabi
100 g Lauch, 100 g Kartoffeln
50-100 g rote Linsen, Petersilie
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
evtl. 1 Peperoni, 1 Stück Ingwer
600 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (GEPA)
½ Glas Currysoße (GEPA)
50 g Erdnusscreme (GEPA)
½ TL gem. Kreuzkümmel, ½ TL gem. Koriander
1 TL Curry, etwas Salz, 2 EL Öl

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in dem Öl andünsten, Curry, Kreuzkümmel und Koriander dazu geben und 1 Min. mit anschwitzen. Kartoffeln in kleinen Würfeln dazu geben und mit der Brühe ablöschen. Kleingeschnittenes Gemüse nach und nach dazu geben, zum Schluss noch die roten Linsen. Noch ca. 10- 15 Min. auf kleiner Hitze kochen bis alles gar ist. Kokosmilch, Currysoße und Erdnusscreme zusammen erhitzen und mit einander verrühren und zu dem Gemüse geben. Zum Schluss mit der gehackten Petersilie bestreuen.