

Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

200 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
 2 rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1 grüne Paprika
 2 Möhren
 100 g Zuckerschoten
 1 Pak Choi
 1 kleines Stück Ingwer
 1/2 Mango
 800 ml Kokosmilch
 300 ml Gemüsebrühe
 4 Teelöffel gelbe Currypaste
 1/2 Teelöffel Kurkuma
 1 Prise(n) Chiliflocken
 1 Handvoll Cashewkerne
 1 Esslöffel Pflanzenöl
 1 Bund Koriander
 1 Handvoll Kresse
 2 Esslöffel Sojasauce
 1/2 Zitrone (ausgepresster Saft)
 1 Esslöffel Agavendicksaft
 Salz, Pfeffer

Achtung, Achtung! Mit gelber Currypaste, knackigen

Cashewkernen und einer ordentlichen Portion frischem Gemüse startet dieses herzerwärmende Gemüsecurry einen freundlichen Angriff auf all deine Geschmacksknospen. Ganz nebenbei ist der kunterbunte Eintopf dank Zitronensaft und Ingwer auch noch ein echter Erkältungskiller.

- 1 -

Für das Curry Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm. große Würfel schneiden. Paprika entkernen, Möhren schälen und beides in feine Streifen schneiden. Enden der Zuckerschoten abschneiden, Pak Choi Blätter vom Strunk brechen und putzen. Ingwer schälen und fein reiben. Mango schälen und würfeln.

- 2 -

Die Hälfte des Öls in einer Cocotte oder einem Bräter erhitzen. Kartoffeln und Möhren 5 Minuten goldbraun anbraten, dabei immer wieder umrühren. Gemüse herausnehmen und beiseitestellen.

- 3 -

Restliches Öl in die Cocotte geben, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypaste und Ingwer dazugeben und kurz mitbraten, dabei immer wieder umrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

- 4 -

Kartoffeln und Möhren zusammen mit Paprika und Zuckerschoten dazugeben und unterrühren. Alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Pak Choi zugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit Sojasauce, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken.

Veganes Gemüsecurry mit Kartoffeln und Pak Choi

- 5 -

Cashewkerne in einer Pfanne rösten und zusammen mit Mango, Koriander und Kresse als Topping über das Curry streuen.