

Gelbes Gemüse-Curry

Hauptmahlzeit



Gelbes Gemüse-Curry

Weltladen Balingen

Zutaten :	100g rote Linsen (WL) 200g gek. Kichererbsen (WL) 1 Zwiebel 2 Möhren 1 Zucchini ½ Spitzkohl 1 Stange Zitronengras 1 rote Spitzpaprika	4 gekochte Pellkartoffeln ca.1EL gelbe Currypaste ca.1EL Ghee oder Butterschmalz ca.1EL Kokosfett Soyasauce 1 Dose Kokosmilch (WL) 1 Knoblauchzehe 1 Stück Ingwer
für 4 Personen		
So geht's :	<ol style="list-style-type: none">1. Gemüse in gleich große Stücke schneiden. Zitronengras anklopfen2. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer klein schneiden, mit Currpaste in Ghee und Kokosfett anrösten, nach und nach gewaschene rote Linsen, Karotten, Spitzkohl, Zucchini, Kartoffeln, Paprika und Kichererbsen, Zitronengras dazugeben.3. Mit Soyasauce würzen und mit Kokosmilch ablöschen.4. Die Sauce sämig bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen. <p>Man kann die Kartoffeln auch roh zugeben, Garzeit verlängert sich dann um etwa 5 Min.Das Gemüse kann nach Belieben ausgetauscht werden. Kichererbsen schon am Vortag einweichen und nach Packungsangabe kochen .</p>	