

Gemüsecurry

So schmeckt Gemüse besonders lecker! Die würzig-aromatische Kokossoße verfeinert das Gericht besonders und zum Vorschein kommt ein herrlich cremiges Gemüsecurry. Das Gericht lässt sich fix zubereiten und bestens auf Vorrat einfrieren.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei



Für etwa 6 Portionen

4 mittelgroße Karotten

1 Stange Lauch

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

2 kleine Zucchini

1/3 Kopf Wirsing

1 EL Speiseöl

2 Dosen Kokosmilch à 400ml

500ml Wasser

1 kleines Stück Ingwer

3 TL grüne Currypaste (z.B. Green Thai von Sanchon)

3 EL glutenfreie Sojasauce oder Tamari

1 EL Zitronensaft

Salz

2 gehäufte EL Mais- oder Reisstärke

etwas Sesam

einige Erdnüsse

1. Alle Gemüsesorten waschen, putzen und klein schneiden, siehe Bild 1.
2. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsesorten zugeben. Das Gemüse unter rühren bissfest garen.
3. Kokosmilch, Wasser, kleingeschnittenen Ingwer, Currypaste, Sojasauce, Zitronensaft und Salz zugeben. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, mit in den Topf geben und unter rühren einmal aufkochen lassen.
4. Mit Sesam und Erdnüssen bestreuen und servieren.

Tipp: Als Beilage schmecken Reis oder glutenfreie Nudeln köstlich.







Tipp: Das Gemüsecurry lässt sich bestens auf Vorrat einfrieren!

