

Gemüse-Kartoffel-Curry

Für 4 Personen:

2 große Kartoffeln	1 große Möhre	1 Zucchini
1 kl. Blumenkohl	1 Zwiebel	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	2 EL Currypulver	1 TL Mehl
400 g ungesüßte Kokosmilch	1-2 TL Gemüsebrühe	150 g TK-Erbesen
4 Stiele Koriander		

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel (2 x 2 cm) schneiden. Möhre schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln, Möhre und Zucchini darin 5 Minuten andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2 EL Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit 400 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren.

Blumenkohl zufügen und zugedeckt 10 Minuten köcheln, dabei einmal vorsichtig umrühren.

Gefrorene Erbsen zum Curry geben und alles 5 Minuten offen weitergaren. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und unter das Curry rühren.

Tipp:

Statt des Pulvers kann auch mittelscharfe gelbe Currypaste aus dem Asialaden verwendet werden. Einfach 1-2 TL mit dem Gemüse anschwitzen.

NN am 10. Februar 2025