



Rezeptidee der Woche

Frühling Woche 15 / 2022

Indisches Gemüsecurry

1 kleine	Süßkartoffel
1	Gelbe Zwiebel
1	Karotte, mittel
50g	Steinchampignons
50g	TK Erbsen
je ½	Paprika rot & gelb
100g	Blumenkohlröschen
200ml	Kokosmilch
100ml	Sahne, tierisch oder vegan
100g	Tofu, Sorte nach Geschmack
1 Stück	Ingwer, frisch
1	Knoblauchzehe
	Salz & Pfeffer, Curry & Garam Masala

Zubereitung für ca. 2 - 3 Portionen:

Ingwer & Knoblauch schälen und fein reiben.
Tofu klein schneiden, alles zusammen mit dem
Garam Masala ca. 20 Minuten marinieren.

Sämtliches Gemüse waschen, putzen und in
kleine Würfel, Stäbchen oder Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel
darin glasig dünsten. Die marinierte Tofumischung
zugeben, alles kurz anbraten, sämtliches Gemüse
zufügen, dann mit der Kokosmilch und der Sahne
ablöschen. Ungefähr 10 Minuten vorsichtig köcheln
lassen bis das Gemüse aber noch bissfest ist.
Am besten den Deckel auf den Topf geben,
damit nicht soviel Flüssigkeit verdampfen kann.

Mit Salz & Pfeffer und der Currymischung nach
Belieben abschmecken.

Die Menge der Gewürze bestimmt ihr selbst.
Der eine mag es mild...der andere kräftig.

