

Kartoffel-Gemüse-Curry

ZUTATEN

500 g	Kartoffeln
250 g	Möhren
1	Paprika
1	Zucchini, alternativ Zuckerschoten
1/2 Stange	Lauch
10 – 20 g	Ingwer
1 Kl.	rote Chilischote
4 EL	Kokosöl oder Rapsöl
400 ml	Wasser
400 g	Kokosmilch
	Steinsalz
	Curry nach Geschmack



ZUBEREITUNG

Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken. Die Chilischote waschen und sehr klein schneiden. Die Kartoffeln und die Möhren schälen, in nicht zu kleine (mundgerechte) Stücke schneiden und zusammen mit Lauch, Ingwer und Chili in einer tiefen Pfanne in Rapsöl kurz „anrösten“. 400 ml Wasser zugeben und 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen, nicht schälen, und in Stücke schneiden. Werden Zuckerschoten verwendet, diese waschen und in Rauten schneiden.

Nach 20 Minuten Paprika und Zucchini / Zuckerschoten, 400 g Kokosmilch, 1 TL Steinsalz und 1 – 2 TL Currypulver mit in die Pfanne geben und alles weitere 15 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln sollten gar, das Gemüse bissfest sein.

Tipp

Mit Fisch

Fügen Sie 3 – 4 in Stücke geschnittene Seelachsfilets hinzu. Schneiden Sie die Stücke nicht zu klein. Fügen Sie den Fisch erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu, sonst zerfällt er! Fisch ist zwar ein Säurebildner, enthält aber auch viele positive Inhaltsstoffe. Das viele basische Gemüse gleicht die Säuren des Fisches aus!

Indische Curry-Paste

Im asiatischen Lebensmittelgeschäft gibt es Currypasten in verschiedenen Schärfegraden. Diese runden das Kartoffel-Curry geschmacklich wunderbar ab. Currypulver benötigen Sie dann nicht mehr. Achtung! Wählen Sie eine Paste mit milder Schärfe.

Gutes Gelingen und guten Appetit!