

Indischer Gemüse College-Curry

Vegan/4 Personen/ Vorbereitungszeit 45 Min.

Zutaten

Gewürzpaste:

125 ml	Wasser
80 g	Kokosraspel
80 g	Zwiebel(n)
10 Körner	Pfeffer
6	Chilischoten rot, getrocknet (geht auch ohne)
4	Nelke(n)
2 EL	Koriander, gemahlen
1 Prise(n)	Zimt, gemahlen
3 EL	Öl

Für den Curry:

600 g	Kartoffel(n)
200 g	Bohnen, grüne
200 g	Karotte(n)
200 g	Erbsen
100 g	Zwiebel(n)
1	Knoblauchzehe(n)
3 EL	Öl
1	Lorbeerblatt
1 – 2 Teel.	College-Curry
1 Prise(n)	Muskat, Salz, Pfeffer,
750 ml	Wasser

Zubereitung

Für die Gewürzpaste die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Kokosraspel darin ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, anschließend in eine Schüssel geben.

Zwiebel fein würfeln. Von den Chilischoten die Stiele und Kerne entfernen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Chilis und Koriander ca. 3 Minuten darin braten, dann Pfefferkörner, Nelken und Zimt hinzufügen, weitere 3 Minuten braten. Anschließend zusammen mit den Zwiebeln und 125 ml Wasser zu den Kokosraspeln geben und das Ganze mit dem Mixstab zu einer Paste pürieren.

Für das College-Curry Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Die Bohnen waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch ganz fein würfeln.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, College-Curry darin 1 Minute braten.

Zwiebeln, Knoblauch und Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 8 Minuten weiter braten. Die vorher gefertigte Gewürzpaste hinzufügen, etwas Muskat darüber reiben und das ganze 10 Minuten braten. Mit den 750 ml Wasser auffüllen, salzen, aufkochen lassen und die Kartoffeln hinzufügen. Nach 5 Minuten die Karotten hinzufügen. Nach weiteren 10 Minuten die Bohnen und nach weiteren 5 Minuten die Erbsen hinzufügen. Das Curry nun noch 3 Minuten köcheln lassen, anschließend abschmecken und serviert werden.
