

Indisches Gemüsecurry (vegi)

Indien (für 4 Personen)

Zutaten:

- 800g frisches Gemüse wie Kartoffeln, Karotten, Peperoni, Lauch etc.
- 2 Peperoncini
- 1 grosse oder 2 kleine Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Daumenspitze grosses Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 3 übertolle Teelöffel Currypaste (es gibt viele verschiedene Pasten in Gläsern oder Beuteln im Supermarkt, z.B. Korma, Balti, Vindaloo, Tikka etc.).
- etwas Zimt-Pulver
- wenige Gewürznelken
- etwas Kreuzkümmel
- Paprika-Pulver
- 60g Cashewnüsse
- 2dl Kokosmilch
- 3 übertolle Teelöffel Mango-Chutney
- frischer Koriander
- frischer Pfefferminz
- 1 Teelöffel Garam Masala (indische Würzmischung)

Vorbereitung:

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- Alles Gemüse rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. Inkl. Peperoncini. Je nach Schärfewunsch einige scharfe Kernen rausnehmen.
- Tomate waschen und kleinwürfeln.
- Ingwer klein hacken.
- Koriander und Pfefferminze grob schneiden.

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch mit einer Prise Kreuzkümmel in der Bratpfanne ca. 3 Minuten sachte im Sesamöl dünsten, bis sie glasig sind. Mit Paprika-Pulver würzen.
- Currypaste untermischen und ca. 3 Minuten mitbraten, bis es gut duftet.
- Tomatenstücke, Ingwer und Cashew begeben und ebenfalls ca. 3 Minuten braten.
- Dabei etwas Zimtpulver und wenige Gewürznelken begeben.
- Mit der Kokosmilch ablöschen und gut umrühren. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln, bis die Tomaten ganz zerfallen sind. Dazwischen den Mango Chutney zugeben.
- Dann die Sauce mit einem Schöpflöffel in ein geeignetes Gefäss geben und mit dem Pürierstab mixen, bis die Cashewnüsse fein geschreddert sind. Es soll eine cremige Sauce geben.
- Wieder in der Bratpfanne im Sesamöl das Gemüse ca. 8 Minuten sachte anbraten.

- Dann die pürierte Sauce unterrühren und noch paar Minuten köcheln, bis alles Gemüse knackig weich ist.
- Dazwischen Koriander, Pfefferminz und Garam Masala begeben.
- Die Sauce soll cremig, aber doch noch genügend flüssig sein. Also beim Köcheln vermutlich noch etwas Wasser unterrühren.

Tipp:

- Es können auch andere Gemüse verwendet werden. Besser eher kein zu weiches Gemüse, das zerfällt. Grundsätzlich kann mit allen Gemüseresten aus dem Kühlschrank variiert werden.

Mögliche Beilagen:

- Indisches Nan-Brot zum kurz erhitzen im Ofen
- Basmatireis
- Gurken-Raita: In einer Schale eine Prise Kreuzkümmel mit Löffel zermalmen, 1 Nature-Joghurt mit 1 handvoll klein geschnittener Salatgurke und 1 ausgepresste Knoblauchzehe; gut vermischen und kalt servieren.
- Scharfe Lemon-Pickles oder andere Indische Pickels aus dem Glas

