

Gemüsecurry bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

2 mittelgroße Zucchini, 2 mittelgroße Aubergine, 1 Beutel TK - Blumenkohl (aufgetaut), 2 Bund Frühlingszwiebeln, 4 Paprikaschoten (rot, gelb), 4-6 Esslöffel Öl (halb Sesamöl - halb Sonnenblumenöl), 2 Dosen Kokosmilch, 4 Esslöffel grüne Currypaste, Pfeffer, evt. etwas Gemüsebrühe, einige Spritzer Sojasauce.

Die Vorbereitungen:

Zucchini und Aubergine würfeln (nicht zu klein!).

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.

Blumenkohl auftauen lassen.

Die Zubereitung:

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse nach und nach darin scharf anbraten.

Die Kokosmilch und die grüne Currypaste miteinander verrühren und über das Gemüse geben.

Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Falls zu wenig Sauce entstanden ist, einfach ein bißchen Gemüsebrühe dazugeben. Anschließend mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Dazu Basmatireis reichen.