

Gemüsecurry

Zutaten (für 2 Personen):

1 große Zwiebel gehackt
2 mittelgroße Kartoffeln in Würfel geschnitten
etwa 150 g grüne Bohnen, zirka 8 Minuten in kochendem Salzwasser vorgegart (wir frieren die eigene Ernte immer unblanchiert ein und geben dann die gefrorenen Bohnen in kochendes Salzwasser)
1 große Möhre, in Stifte oder kleine Würfel geschnitten
250 g braune Champignons in Scheiben geschnitten
1 Paprikaschote in Würfel geschnitten
2-3 EL Ghee oder Pflanzenöl
1 frische Chilischote gehackt (wir verwenden die Kerne mit)
2 Zehen Knoblauch in feine Würfel geschnitten
ca. 5 cm Ingwer in feine Würfel geschnitten oder gerieben
2 EL Vindaloo Currypaste mit Tamarinde & Chili – hot
1-2 TL gemahlene Birdeyes (Chili)
2 TL Koriander gemahlen
ca. 150-200 ml Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr, wenn Sauce zu dick wird)
1 Dose geschälte Tomaten (San Marzano), etwas zerkleinert
100 -200 ml Kokosnußmilch je nach Geschmack
Salz

Die Gemüsemischung kann natürlich je nach Vorrat und Vorlieben variiert werden.

Zubereitung:

Ghee (bei uns natürlich selbstgemacht) oder Öl in einem großen Topf erhitzen (wir braten immer auf mittlerer Hitze, dafür lieber etwas länger), die Zwiebeln andünsten, dann die Kartoffeln, die Möhren und die abgetropften grünen Bohnen hinzufügen und 3 Minuten dünsten, dabei häufig umrühren. Knoblauch, Ingwer, Chilischote und die Gewürze hinzufügen und noch 1 Minute rührend garen. Gemüsebrühe, Tomaten und Champignons in den Topf geben und mit Salz abschmecken. Topf mit einem Deckel verschließen und das Gemüse zirka 30 Minuten weichkochen. Dann erst die Paprikaschote hinzufügen und weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.

Die Kokosnußmilch in die Gemüsemischung geben und rührend 2 Minuten köcheln lassen. Sollte das Gemüsecurry zu flüssig geworden sein, die Kokosnußmilch mit etwas Stärke vorher zu einer glatten Masse verrühren.
Eventuell nachwürzen.

Als Beilage eignen sich Reis oder Naanbrot
(s. <http://www.hartkopf-mb.de/Die-Kochseite/1,000000543720,8,1>, dort unter „Naanbrot“),
das wir gerne mit dem scharfen Joghurt-Dip
(s. <http://www.hartkopf-mb.de/Die-Kochseite/1,000000543720,8,1>, dort unter „Scharfer Joghurt-Dip/-Aufstrich“)
bestreichen.