

Curry Orange



Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben oder ebenfalls hacken. Die Kerne der Chilischote entfernen und die Schote fein hacken. Süßkartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Kokosöl erhitzen, Curryblätter kross braten, mit Zimt bestäuben bis es duftet. Zwiebeln, Chili und Ingwer darin einige Minuten glasig dünsten. Mit Curry, Kardamom, Koriander und Schwarzkümmel bestäuben und weitere 3 Minuten bei niedriger Hitze anschwitzen. Salz zugeben, Wasser, passierte Tomaten, Bockshornklee und Kurkuma einrühren, Kokosmilch bis auf 100 ml aufgießen und das Ganze aufkochen. Nun Süßkartoffeln und Möhren dazu geben, Pfeffer würzen, ca. 20 Min. köcheln, Kichererbsen zugeben und ca. 10 Min. leicht weiter köcheln bis das Gemüse gar ist.

Wenn man Spinat zugeben will, diesen ca. 10 Min. vor Garende zufügen.

Kokosmehl in der restlichen Kokosmilch zu einer dicklichen Paste verrühren und unter das Curry mischen. Eventuell noch ein wenig nachwürzen.

Dazu schmeckt Basmati-Reis oder auch indisches Chapati-Brot.

Zutaten für 4 Personen

- 500 g *passierte Tomaten*
- 200 g *Süßkartoffeln*
- 200 g *Karotten*
- 250 g *Kichererbsen gekocht*
(ca. 2 Tassen)
- 1 *große Zwiebel*
- 2 *Tassen gekochte Kichererbsen*
(ca. 2 Tassen)
- 100 ml *Wasser*
- 2 EL *Kokosöl nativ*
- 2 EL *mildes Currypulver*
- 1/2 TL *Kurkuma*
- 1 *Stück Ingwer/3 cm*
- 1 *Pr. Bockshornkleesamenpulver*
- 200 ml *Kokosmilch*
- 50 g *Kokosmehl*
- 1/2 TL *gemahl. Kardamom*
- 1/4 TL *Koriander*
- 1/2 *frische rote Chilischote*
- 1/4 TL *gem. Schwarzkümmel*
oder schwarze Senfkörner
- ca. 1 TL *Salz*