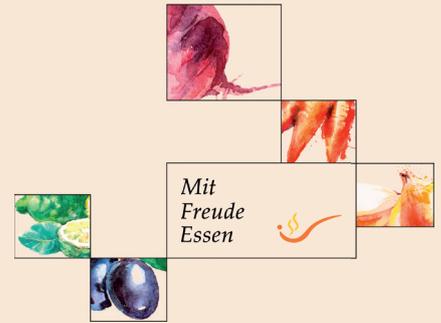


Indisches Gemüsecurry mit Ananas



Zubereitung

Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen putzen, waschen und schräg halbieren, 3 Minuten im Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, im Sieb, beiseite stellen. Chilischoten waschen, längs halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen, Kichererbsen am Vortag eingeweicht und im Schnellkochtopf ca. 15 Min. weich gekocht. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

- E** Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Chili, dann Zwiebel mit andünsten. Möhren, Kartoffeln, Blumenkohl und Bohnen zugeben
- M** Currypulver zugeben, mit andünsten, ¼ TL Koriander zugeben, nach einigen Minuten Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, aufkochen. Das Curry offen 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann
- W** Kichererbsen zugeben und bei leicht geöffnetem Deckel weitergaren
- H** ein paar Spritzer Zitronensaft darüber träufeln
- H** Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und zum Curry geben,
- F** mit Kurkuma und Bockshornkleesamenpulver würzen
- E** Cashewkerne untermischen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- M** Pfeffer zugeben und mit etwas Zimt bestäuben
- W** mit Salz abschmecken
- H** Petersilie oder Korianderkraut waschen, trockenschütteln und grob hacken. Das Gemüse-Curry mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreuen.

Zutaten für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- ½ Blumenkohl (ca. 500 g)
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 100 g grüne Bohnen
- 2 grüne Chilischoten oder 2 kleine getrocknete ohne Kerne
- 2 Tassen gekochte Kichererbsen oder 200 g rote Linsen
- 4 kleine festkochende Kartoffeln
- 2 EL Kokosöl nativ
- 2 EL mildes Currypulver
- gemahlener Koriander
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Cashewkerne
- 1 Baby-Ananas (ca. 400 g)
- Salz & Pfeffer
- Bund Petersilie oder Korianderkraut