

Herzgesunde Ernährung – Rezepte

Scharfes Gemüsecurry (für 4 Personen)

Menge:	Zutaten:	Zubereitung:
1 kg	Gemüse der Saison	Gemüse waschen, schälen und in Streifen schneiden, z. B. Karotten, Kohlrabi, rote Bete, Pastinaken, Pak Choy
1	Zwiebel	Die Zwiebel schälen und würfeln,
1	Knoblauchzehe	den Knoblauch pressen
2 EL	Rapsöl	Das Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok (wenn vorhanden) erhitzen und das Gemüse je nach Garzeit anbraten und ständig rühren. Nach und nach die Gemüsesticks mit geringerer Garzeit zufügen.
2 EL	Currypaste	Die Currypaste zufügen und kurz mit anrösten
½ Dose	Kokosmilch	Mit der Kokosmilch aufgießen Alles gut vermischen und unter weiterem Rühren bis zur gewünschten Bissfestigkeititerrühren Dazu passt gut Reis, Couscous oder Bulgur Tipp: Die Dose Kokosmilch gut vermischen, die Hälfte verwenden, die andere Hälfte einfrieren