



Krummes Rüebli-Curry

Für 4 Personen

- 600g krummes und saisonales Bio Gemüse, zum Beispiel
 - 300g Karotten in 1cm Würfel geschnitten
 - 100g Weisskohl, in Streifen geschnitten
 - 100g Lauch, in Streifen Würfel geschnitten
 - 100g Kohlrabi in 1cm Würfel geschnitten

- 100g Süsskartoffeln in 1cm Würfel geschnitten
- 1 Stk Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 20g Ingwer
- 100g Rote Linsen
- 300ml Kokosmilch
- 200ml Wasser oder Bouillon
- 1x Öl zum andünsten
- 1x Chili je nach Geschmack
- 1x Salz zum abschmecken

Gewürzmischung

- 2g Koriandersamen
- 1g Sternanis
- 5g Senfkörner
- 5g Kreuzkümmel
- 1g Pfefferkörner, schwarz
- 5g Currypulver

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein schneiden

Alles Gemüse wie oben beschrieben rüsten.

Alle Gewürze (ohne Currypulver) für die Gewürzmischung ohne Fett in einer Bratpfanne leicht rösten und in einem Mörser zerkleinern.

Öl in einen Topf geben und erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten.

(ohne Farbe), die Gewürzmischung, das Currypulver, Gemüse und Süsskartoffeln dazu nochmals leicht mitdünsten. (Je nach Geschmack kann bei diesem Schritt noch Chili dazugegeben werden)

Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Linsen dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Eventuell mehr Flüssigkeit nachgiessen.

Nach 10 – 15 min Kochzeit. Abschmecken und servieren.