

Gemüse-Curry mit Cashewnüssen

28.06.2015 13:20

Zutaten

Erde
500 g buntes Gemüse wie z.B. Karotten, rote & gelbe Paprika, Süßkartoffel, Brokkoli, Zucchini

2 Handvoll frischer Spinat

1 Handvoll Cashewnüsse, gehackt

3 EL Rapsöl

400 ml Kokosmilch (= 1 Dose)

1 EL Zucker (nach Geschmack)

Metall
1 Stk. Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

1 EL frisch geriebener Ingwer mit Schale

2 EL gelbe Senfsamen

1 Msp. Chilipulver

½ TL gemahlener Koriander

Wasser
100 g rote Linsen

feines Meersalz

Holz
400 g gewürfelte Tomaten (Dose)

Feuer
ca. 500 ml (evtl. mehr) Wasser

1 TL Kurkumapulver

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden bzw. Brokkoli in Röschen teilen. Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer heiß waschen und mit der Schale reiben. Spinat waschen und trockenschleudern.
2. Cashewnüsse hacken. Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, grob mörsern und anschließend auf die Seite geben. Cashewnüsse ebenfalls ohne Fett in der Pfanne rösten und zur Seite geben.
3. Senfsamen mit Kurkuma, gemahlenem Koriander und Chilipulver mischen. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen sowie Knoblauch, Ingwer und gemischt Gewürze hinzugeben und etwa 1-2 Minuten dünsten. Nun Süßkartoffeln sowie Karotten hinzugeben und das Ganze mit Wasser aufgießen. Gewürfelte Tomaten hinzugeben. Etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Nun das restliche Gemüse (außer Spinat) mit der Kokosmilch hinzugeben und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Je nach Bedarf mehr Wasser hinzugießen. 2 Minuten vor Kochende Spinat hinzugeben, evtl. erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf mit Cashewnüssen und evtl. frischem Koriander garnieren und servieren.

Was du sonst noch brauchst: Mörser und evtl. frischer Koriander

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!