

Curry aus Kerala

① vegan/glutenfrei/laktosefrei



200 g Kartoffeln geschält und in ca. 3 cm große Stücke geschnitten

1 Brokkoli inkl. Strunk mundgerecht geschnitten

2 mittelgroße Karotten in Stifte geschnitten

1 Tasse Erbsen (frisch oder TK)

1 Zimtstange

4 Gewürznelken

12 schwarze Pfefferkörner

12 Curryblätter

1 große Zwiebel fein gewürfelt

1 Stück Ingwer (3 cm) fein gehackt

3 Zehen Knoblauch fein gehackt

Salz und Chili nach Geschmack

400 ml Kokosmilch

200 ml Wasser

½ TL Kurkuma

In einem Topf die Nelken, Zimtstange, Pfefferkörner und Curryblätter hineingeben (ich verwende immer ein Papiergewürzsäckchen) und gut erhitzen.

Sobald es zu duften beginnt die Zwiebel hinzugeben und glasig anschwitzen - mit einem guten Schuss Weißwein. Anschließend den Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und einige Minuten mitrösten.

Kokosmilch, Wasser, Kurkuma, Salz und Kartoffeln dazugeben. Aufkochen lassen, die Temperatur reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Die Karotten dazugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Brokkoli dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen darunter mengen und durchziehen lassen.

Dazu passt wie immer hervorragend Reis 😊

Das Gemüse kann man je nach Saison oder Herzenslust variieren. Den Kochvorgang jedoch immer mit den harten Sorten beginnen.