



GEMÜSECURRY

Zutaten für 4 Personen:

1 große Süßkartoffel, 10 Karotten, 2 Paprika, 1 Tasse Zuckerschoten, 2 daumengroße Stücke Ingwer, etwas Kokosöl, 1–2 TL weiße Misopaste, 1 TL Pfeffer, 1/2 TL Kardamom, 1 TL Bockshornklee, 2 TL Kreuzkümmel, 2 TL Fenchelsamen, 1/2 TL Galgant, Chili nach Schärfe, 1/2 TL Zimt, 2 Stängel Zitronengras, 1 TL Kurkuma, etwas Zitronenschale, 2–3 EL Sesam, 1 EL Sonnenblumenkerne, 100 g Maroni (gekocht), Basilikum, 1 Dose Kokosmilch, 1–2 EL Tamari-Sojasauce.

Zubereitung

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Ingwer klein hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen, Gewürze, Sesam und Sonnenblumenkerne kurz anrösten, dann mit einer Brühe aus Wasser und Miso ablöschen und kurz köcheln lassen. Gemüse in den Topf geben und je nach Bedarf etwas mehr Misobrühe dazu gießen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, dann gekochte Maroni und Basilikum beimischen. Mit Kokosmilch und Tamari verfeinern. Am besten mit Vollkornreis servieren.