



*Bild: Colourbox (Beispielfoto für ein Curry)*

## **Seer-Frontmann Fred kocht Ayurvedisches Erdäpfel-Gemüse-Curry**

### Zutaten:

150 g geröstete, ungesalzene Cashews  
500 g vorwiegend festkochende Erdäpfel  
1 grüner Paprika  
1 roter Paprika  
1 gelber Paprika  
500 g Karotten  
1 gelbe Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL feines Pflanzenöl  
1 ½ EL Currypulver  
500 g Zucchini  
20 g Korianderzweige  
1 EL Zitronensaft  
Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer

### Zubereitung:

100 g Cashews in einer Schüssel mit 500 ml Wasser bedecken und 12 Stunden einweichen.

Erdäpfel schälen und in mundgerechte Spalten oder Würfel schneiden.  
Paprika mit einem Sparschäler schälen, putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.  
Karotten putzen, schälen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden.  
Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Erdäpfel, Paprika, Karotten, Knoblauch und Currypulver dazugeben und ca. 5 Minuten mit anschwitzen. Tomaten dazugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Zucchini putzen und in ca. 3 cm lange Stifte schneiden. Restliche Cashews (50 g) und Koriander hacken.

Eingeweichte Cashews abseihen und mit 500 ml frischem Wasser in einem Standmixer auf höchster Stufe ca. 1 Minute mixen.

100 ml der Cashewmilch beiseitestellen, den Rest mit Zucchini zum Gemüse geben. Salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Beiseitegestellte Cashewmilch erhitzen und mit dem Stabmixer aufschäumen.

Curry anrichten und mit Cashewmilch beträufeln. Mit gehackten Cashews und Koriander bestreuen und servieren!