

Liebe Köch*innen,

heute gibt es ein grünes Curry, mit dem die Frische sehr gut zur Geltung kommt. Ein bisschen anders zubereitet: Anstatt alles in einem Topf zu garen, kochen wir eine grüne Basissauce und holen uns den Curryzauber aus kurz gebratenem und dadurch frisch knackigem Gemüse. Dazu gibt es Reis – aber auch Kartoffeln oder Nudeln würden passen.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 8 Personen

- 2 Kopf Brokkoli
- 3 Zucchini (ca. 270 g)
- 1 große Zwiebel
- 100 g Karotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zehe Ingwer (50 g)
- 1 große Kartoffel (150 g)
- 200 g Kidney Bohnen
- 100 g Cashewbruch
- 2 EL Mild Goa Curry Paste oder Garam Masala Paste
- Je 2 EL Kokosöl und Sonnenblumenöl
- 200 ml Kokosmilch
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz

Zubereitung

Zuerst alles Gemüse vorbereiten: Brokkoli in Röschen schneiden, den Strunk schälen und der Länge nach vierteln und in nussgroße Stücke schneiden. Karotte und Zwiebel schälen, und wie den Brokkolistiel schneiden. Kartoffeln schälen und nussgroß schneiden. Knoblauch schälen. Zucchini der Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen, nicht wegwerfen, und grob schneiden. Kidneybohnen abseihen.

Die Hälfte von Brokkoli und Zwiebel sowie Knoblauch, Kerngehäuse der Zucchini und Ingwer mit der Gemüsebrühe in einem Topf mit Deckel ca. 20 Minuten weichkochen, pürieren und beiseite stellen.

Währenddessen zuerst Karotten und Kartoffel in Kokosfett und Sonnenblumenöl anbraten, bis das Gemüse fast gar ist. Dann Zucchini, Brokkoli und Cashewbruch hinzufügen. Unter gelegentlichem schwenken weitere 5 Minuten garen. Dann Currypaste und Salz hinzufügen und so lange garen, bis das grüne Gemüse noch bissfest ist. Mit Kokosmilch aufgießen, kurz aufkochen lassen und mitsamt Kidneybohnen zur vorher pürierten Basis geben. Evtl. zwei Pfannen benutzen. Mit Salz abschmecken, fertig. Dazu passt Reis, Kartoffel oder Nudeln. Aber auch einfach so – dann vielleicht den Kidneybohnen und Kartoffelanteil erhöhen.