



Gemüsecurry

Ich liebe indisches Essen. Ich kann ganz darin aufgehen, Zutaten klein zu schnippeln und selbst Gewürze anzurösten und zu mörsern. Ich mache meistens sogar eine Auswahl an Gerichten und ergänze sie im Raita (kühlende Joghurt Soße) und Chutneys. Dazu Reis und indisches Brot.

Alles in allem keine schnelle Angelegenheit. Jetzt kann man aber auch innerhalb von 20 Minuten ein frisches Gemüsecurry kochen. Das ist keine hohe Kunst – aber das Ergebnis leckerer als das vom Homeservice. Versprochen.

Dazu einfach Brot. Perfekt.

Tips für schnelle Currys

1. Nimm schnell garendes Gemüse wie Süßkartoffeln, Hokaido Kürbis oder geschälte, getrocknete rote Linsen.
2. Nimm TK Gemüse wie grüne Bohnen, Erbsen oder Mais.
3. Nimm Gemüse aus der Dose wie Kichererbsen.
4. Als Soße nimm Kokosmilch ODER Tomaten Passata ODER eine Mischung aus beiden. Je nachdem, wird dein Ergebnis etwas unterschiedlich.
5. Nimm eine Fertig Gewürzmischung wie Garam Marsala.

Zutaten

Zwiebeln

Knoblauch

Frische Chili, wenn dir danach ist

Gemüse deiner Wahl

Soßenzutaten deiner Wahl

Salz, Pfeffer, Garam Marsala

1. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl kurz abraten. Gemüse zufügen (und falls du willst Chili). Soviel Soße zufügen, dass das Gemüse bedeckt ist, aber nicht schwimmt. Gar köcheln.
2. Mit Salz, Pfeffer und Garam Marsala würzen. Fertig.