



Südafrikanisches feuriges Gemüsecurry

mit Joghurt und Reis (für 4 Personen)

Zutaten

400 g Blumenkohl
250 g Prinzessbohnen
250 g Karotten
200 g Broccoli
200 g Zucchini
1 große Zwiebel
2 - 3 Chilischoten
1 Walnuss
1 große Ingwerknolle
2 Knoblauchknollen
4 EL Öl
2 EL Currypulver
2 TL Zucker
200 g Joghurt
1 TL Speisestärke
200 g Basmati – oder Langkornreis, je nach
gewünschtem Geschmack



Zubereitung

Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Prinzessbohnen putzen und waschen, Möhren schälen und waschen. Dann das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und alles in einen 1/2 Liter kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt circa 8 Minuten garen und abtropfen lassen, den Fond aufbewahren. Zeitgleich den Reis in Salzwasser kochen. Zucchini waschen, in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Chilischoten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Nun das Öl erhitzen und Zwiebeln, Chilischoten, Ingwer, Knoblauch und Zucchini darin unter Rühren anbraten. Mit Curry und Zucker bestreuen. Den Gemüsefond zufügen, kurz aufkochen. Das vorgegarte Gemüse hinzufügen und nochmals alles zusammen 4 Minuten kochen lassen. Den Joghurt und die Speisestärke glatt rühren und zum Gemüse geben. Nochmals kurz aufkochen und abschmecken. Zum Anrichten den Reis auf 4 tiefe Pastateller verteilen und das Gemüsecurry dazugeben.

Das Herzblut St. Pauli Küchenteam wünscht einen guten Appetit!

