

## Gemüse - Curry

Ein Gemüsecurry kann in allen Jahreszeiten mit saisongerechten Gemüsesorten zubereitet werden und schmeckt so immer wieder anders. Auch mit den Gewürzen und deren Schärfe lässt sich variieren. Probieren Sie doch Koriander, Kümmel und Kardamom – und Sie fühlen sich in ferne Länder versetzt. Wenn man auch die Fleischliebhaber glücklich machen will, lässt sich das ganz einfach machen: am Schluss 400 g Pouletbrust in Streifen oder geschnetztes Schweinefleisch zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.



½ EL Butter oder Rapsöl	erwärmen
1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, fein gehackt	andünsten
300 g Rüebli, in Stängeli 300 g Lauchstängel, in Streifen 300 g Wirz oder Kabis, in Streifen evtl. 1 Peperoni, rot, in Streifen 1 EL Currypaste	mitdünsten
½ l Kokosnussmilch	ablöschen, aufkochen und Gemüse knapp weich garen
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	abschmecken
Petersilie, fein gehackt	darüber streuen
	dazu Trockenreis, Basmati oder Parfumreis servieren