

Sansibar Gemüsecurry

für 1 Person

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

5 Minuten aktiv, 15 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 1.50

Nährwert pro Rezept

339 Kcal, 20 g Fett, 21 g KH

Zutaten

5 cl Sonnenblumenöl

2 g Sansibar Curry (RL Gewürz)

1 anrösten

30 g Kohlrabi, grob würfeln

50 g Kartoffeln, grob würfeln

30 g Karotten, grob würfeln

30 g farbige Peperoni, grob würfeln

30 g Aubergine, grob würfeln

20 g Zwiebeln, grob würfeln

2 g Ingwer, feine Scheiben

2 alles zum Curry Öl zugeben mitdünsten

1.5 dl Gemüsebouillon (RL Gewürz)

30 g Blumenkohl, kleine Röschen

20 g rote Linsen, gekocht

3 Kohl zugeben und alles weichkochen
Linsen 5 Min. vor Schluss mitkochen

2 cl Kokosmilch

Tonamat (RL Gewürz)

Scharfmacher (RL Gewürz)

4 zugeben und abschmecken
Scharfmacher für die gewünschte Schärfe