

Indisches Gemüsecurry (ayurvedisch) mit Reis

Zutaten

- Gemüse nach Wahl, frisch, saisonal, z.B.
 - o Blumenkohl, 300gr
 - o Champignons, weiss, 250gr
 - o Grüne Bohnen, 150gr
 - o Peperoni, rot – 1 Stück
 - o Karotten – 1 Stück
- Zwiebeln, gross, 2 Stück
- Tomaten, gross, 2 Stück
- Kokosnussmilch, 500ml
- Gewürze:
 - o Senfsamen, 1 TL
 - o Curry-Blätter, trocken oder frisch, 1 TL
 - o Kurkuma Pulver, 1 TL
 - o Garam Masala (indischer Gewürzmix), 1 EL
 - o Knoblauch-Paste, 1 EL
 - o Ingwer-Paste, 1 EL
 - o Frischer Koriander, 1 kl. Bund
 - o Kreuzkümmel, 1 TL
- Basmati Reis, 2 Tassen
- Erbsen, gefroren oder frisch, 100gr
- Sonnenblumenöl
- Salz

Rezept:

Gemüse Curry:

Gemüse rüsten und in kleine Würfel, Scheiben oder Streifen schneiden.

In einem mittelgrossen Topf Öl erhitzen und Senfkörner anrösten, Curryblätter hinzugeben.

Zwiebeln hacken und mit wenig Salz dazugeben, dünsten.

Knoblauch und Ingwerpaste dazugeben, kurz dünsten.

Tomaten klein hacken und dazugeben, kurz dünsten.

Gemüse dazugeben, gut mischen, Kurkuma, Garam Masala dazugeben, mischen.

Kokosnussmilch dazugeben, kochen lassen, bei mittlerer Hitze, bis Gemüse gar ist.

Mit Reis servieren, Korianderblätter nach Belieben dazugeben.

Reis:

In einen mittelgrossen Topf ein wenig Öl dazugeben, Kreuzkümmel anrösten.

Reis mit Erbsen dazugeben, nicht anziehen, sogleich 4 Tassen Wasser dazugeben, wenig Salz.

Auf mittlerer Flamme kochen bis gar.