

KOKOSCURRYSUPPE



Du brauchst:

- 2 Zwiebeln
- 350 ml Kokosmilch
- 500 g gekochte Kichererbsen
- Gemüse der Saison (z.B. 1 kleiner Blumenkohl, 3-4 Möhren)
- 100 g rote Linsen
- 3-4 Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 400 ml Wasser
- Optional: 1 Stange Zitronengras
- 1 EL Rote-Currypaste (alternativ: ½ TL Paprikapulver, 2 rote Chilis klein geschnitten, 1 TL Kreuzkümmel)
- Sojasoße
- Kurkumapulver
- 3 Knoblauchzehen
- Optional: 1 TL Zucker



Foto: Petra Vogel (leeinthekitchen.wordpress.com)

So einfach geht's:

Die Zwiebeln in 3 EL Pflanzenöl einige Minuten in einer großen Pfanne oder einem Wok anbraten bis sie glasig und weich werden.

Nun den Knoblauch und die roten Linsen hinzugeben und noch einmal ca. 2-3 Minuten auf mittlerer Hitze anrösten. Wasser hinzugeben, kurz aufkochen, und dann den Blumenkohl, die Kokosmilch, die Gewürze, das Zitronengras und als Letztes die Kartoffelstückchen und die Kichererbsen dazugeben. Alles auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist (ca. 10-15 Minuten). Das Curry mit Sojasoße (und ggfs. Pfeffer und Süßungsmittel) abschmecken.



- ✓ Ich benutze gerne die sog. helle Sojasoße. Sie ist zwar auch dunkelbraun, aber weniger konzentriert und weniger salzig. Dadurch überwürzt man nicht so schnell.
- ✓ Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse oder Seminare näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel.
- ✓ Wer darüber hinaus an Wildkräutern interessiert ist, der darf durch unseren Heilkräutergarten mit mehr als 200 Kräutern wandeln oder an einer unserer Wildkräuterwanderungen bzw. Wildkräuterworkshops teilnehmen.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN

