**Rezept**

# Gemüsecurry India

35 min | 4 Pers

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **1 EL** | Ghee oder Erdnussöl |
| **3** | Karotten |
| **1** | Zwiebel |
| **100g** | Kefen |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **2** | grosse Kartoffeln (fest kochend) |
| **5 dl** | Kokosmilch |
| **1 Dose** | Kichererbsen |
| **1 EL** | Curry India |
| | Meersalz |

## Vorbereitung

1. Karotten in 2-3 cm lange Stängeli schneiden (nicht zu dünn)
2. Zwiebel in grosse Stücke schneiden
3. Knoblauchzehe pressen
4. Kartoffeln schälen und in nicht zu kleine Würfel schneiden
5. Kefen fädeln
6. Kokosmilch öffnen
7. Die Dose mit den Kichererbsen öffnen und gut abspühlen ( wenn Sie getrocknete Kichererbsen verwenden möchte, sollten Sie sie über Nacht einweichen und seperat weich kochen )

## Zubereitung

1. Ghee oder Erdnussöl in einem Wok oder grosser Pfanne erhitzen.
2. Karotten und Zwiebel gut darin andünsten.
3. Knoblauch und die Kartoffelwürfel dazu geben und alles zusammen kurz weiter dünsten.
4. 1 EL Curry India darüber streuen. Danach unter ständigem Rühren alles gut mischen und nur ganz kurz anziehen lassen. **ACHTUNG:** das Gewürz darf nicht anbrennen, da es sonst bitter werden kann!
5. Die Pfanne vom Herd nehmen.
6. Kokosmilch dazu geben, umrühren und die Pfanne wieder zurück auf den Herd schieben.

7. ca. 10 Min. köcheln lassen, wenn nötig wenig Wasser beigeben.
8. Jetzt die Kefen beigeben und weitere ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln die gewünschte Konsistenz haben. Ev. nochmals ein wenig Wasser dazu giessen.
9. Die Kichererbsen dazu geben. Die Kichererbsen müssen nur noch heiss werden und nicht mehr kochen.
10. Jetzt, erst ganz zum Schluss alles mit Meersalz abschmecken

## Variationen

Sie können die Kefen auch durch Erbsen, Blumenkohl, Brokkoli, kleine Maiskolben ect. ersetzen.

Je nach Gemüsesorte und der jeweils zugeschnittenen Grösse kann sich die Garzeit etwas ändern.

Dieses Curry schmeckt auch mit ganz anderen Gemüsemischungen z.B. Peperoni, Aubergine, Zuchetti ect. sehr lecker.

Einfach das verwenden was Ihnen am liebsten ist !

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.