

Mixgemüsecurry

April 2006

Zutaten für ca. 3 Personen

1 Kg Gemüse der Saison
2-3 Zwiebeln
Ca. 1/2 Knolle Knoblauch (mehr nach Belieben)
1 Stück frischen Ingwer (ca. 7*2*3cm)
1 scharfe Peperoni
1 rote Paprikaschote
3 Tomaten
1/2 Bund Petersilie
125g (1 Becher) Creme Double oder 200g (1 Becher) Sahne
4 Esslöffel Ghee (Butterschmalz — zur Not geht auch Sonnenblumen- oder Erdnussöl)
1 gehäufter Teelöffel Kurkuma
1 gehäufter Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Öl in Topf oder Pfanne erhitzen
- Knoblauch und Zwiebeln anrösten
- das klein geschnittene Gemüse dazu geben und anbraten
- Ingwer, frische Tomaten, scharfe Peperoni und restliche Gewürze dazu geben
- das Ganze bei geringer Hitze mit Deckel ca. 15 min köcheln lassen
- zum Schluss die Creme dazu und das Ganze noch einmal kurz aufkochen lassen
- beim Servieren mit frischem Koriander garnieren

als Beilage empfehle ich Basmatireis

Guten Appetit

Rezeptur: Jagjeewan Hahn, 04.2006