

Curry mediterranis vegetale

– Metadaten des Gerichts –

Kochniveau: 4/10 – Dauer: ca. 40 Minuten – Art: Hauptgang, Beilage – Kosten: Mittel

Zutatenliste

- 1 Dose stückige Tomaten
- 50g Lauch
- 50g Karotte
- 50g Sesam
- 200g Zucchini
- 150g Aubergine
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große rote Zwiebel
- 1 EL Gemüsebrühe (Hier lohnt sich hohe Qualität besonders)
- 0 - 2 ganze Chilischoten (Hier kann je nach persönlichem Schärfewunsch variiert werden)
- 1 Becher Creme Fraiche (Auch hier kann nach persönlichem Fettwunsch gedreht werden, mit Joghurt bis Schmand)
- 1 EL Honig
- 1 TL Nelke
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kumin
- 1 TL scharfe Paprika
- 1 TL geröstete Paprika
- 1 EL (frischer) Basilikum
- 1 EL (frischer) Oregano
- 2 EL (frische) Minze
- (2 EL frischer Koriander)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Olivenöl (Auch hier empfehle ich, ein hochwertiges Produkt. Die Investition lohnt sich)

Praxis-Anleitung

1. Alle Gemüse putzen, waschen und geschnitten zur Seite stellen. Dabei Aubergine und Zucchini in mittelgroße, mundgerechte Würfel schneiden; Karotte fein würfeln; Lauch, Zwiebeln und Chili grob in Ringe hacken.
2. Zwiebeln, Lauch und Karotten machen, in einer Pfanne mit dem Olivenöl gebraten, den Anfang. Als nächstes Knoblauch dazu pressen und Sesam in die Pfanne geben. Nach kurzem Anschwitzen mit dem Honig karamellisieren.
3. Nun nach wenigen Minuten alle trockenen Gewürze bis auf Salz und Zucker hinzugeben. Wenn Minze, Oregano und Basilikum nur getrocknet zur Verfügung stehen, diese auch an dieser Stelle hinzugeben. Zuletzt Chili beifügen und das Kern-Curry kurz im Öl schwenken, damit sich die Aromen entfalten können.
4. Als nächstes kommen nun Tomaten, Aubergine und Zucchini in die Pfanne und werden gut 15 Minuten unter Hitze gegart. Dabei Salz, Zucker, Gemüsebrühe und Sojasoße einrühren.
5. Zum Abschluss die frischen, nur grob gehackten Kräuter hinzugegeben und die Creme Fraiche unterheben. Nur noch leicht erwärmen und kurz durchziehen lassen, dann sofort servieren.

