**Herzgesunde Ernährung – Rezepte**

**Scharfes Gemüsecurry (für 4 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 1 kg112 EL2 EL½ Dose | Gemüse der SaisonZwiebelKnoblauchzeheRapsölCurrypasteKokosmilch | Gemüse waschen, schälen und in Streifen schneiden, z. b. Karotten, Kohlrabi, rote Bete, Pastinaken, Pak Choy ….Die Zwiebel schälen und würfeln,den Knoblauch pressenDas Öl in einer großen Pfanne oder in einem Wok (wenn vorhanden) erhitzen und das Gemüse je nach Garzeit anbraten und ständig rühren. Nach und nach die Gemüsesticks mit geringerer Garzeit zufügen.Die Currypaste zufügen und kurz mit anröstenMit der Kokosmilch aufgießenAlles gut vermischen und unter weiterem Rühren bis zur gewünschten Bissfestigkeit weiterrührenDazu passt gut Reis, Couscous oder BulgurTipp: Die Dose Kokosmilch gut vermischen, die Hälfte verwenden, die andere Hälfte einfrieren |