**Herzgesunde Ernährung – Rezepte**

**Scharfes Gemüsecurry (für 4 Personen)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Menge:** | **Zutaten:** | **Zubereitung:** |
| 1 kg  1  1  2 EL  2 EL  ½ Dose | Gemüse der Saison  Zwiebel  Knoblauchzehe  Rapsöl  Currypaste  Kokosmilch | Gemüse waschen, schälen und in Streifen schneiden, z. b. Karotten, Kohlrabi, rote Bete, Pastinaken, Pak Choy ….  Die Zwiebel schälen und würfeln,  den Knoblauch pressen  Das 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 anrösten  Mit der Kokosmilch aufgießen  Alles gut vermischen und unter weiterem Rühren bis zur gewünschten Bissfestigkeit weiterrühren  Dazu passt gut Reis, Couscous oder Bulgur  Tipp: Die Dose Kokosmilch gut vermischen, die Hälfte verwenden, die andere Hälfte einfrieren |