



Wintercurry – mein veganes Soulfood

Zutaten

- 4 mittelgroße Kartoffeln festkochend
- 200 g rote Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1/4 Stück Weißkohl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Stück Zitronengras
- Garam Masala
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Koriandersaat
- Fenchelsaat
- Chillipulver oder auch frisch
- Zitronensaft
- Pflanzenöl
- Erdnussöl
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Die Kichererbsen einen Tag vorher einweichen.

Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und kleinschneiden

Die Gewürzsaaten in einen Mörser geben und zerreiben.

Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Weißkohl in Streifen schneiden und diese nochmals in kleineres Unterteilen.

Die roten Linsen waschen und in ein Küchensieb zum Abtropfen geben.

Alle Gewürze und restliche Zutaten griffbereit bereitstellen.

Einen Wok oder eine größere Sauteuse mit Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer glasig dünsten. Nun die Gewürze und Saaten hineingeben und kurz mitrösten lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Hitze so reduzieren, dass dein Curry nun immer leicht köchelt.

Den Weißkohl, das Zitronengras und die Kartoffeln hinzugeben, mit etwas Kokosmilch auffüllen und das Curry weiter leicht kochen lassen.

In einer Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen und die Kichererbsen darin anrösten. Wenn Sie fertig sind mit Salz (ich habe etwas Chilisalz dafür verwendet) würzen. und auf die Seite stellen.

Beim Curry immer wieder etwas rühren und die restliche Kokosmilch nach und nach hinzugeben.

Zum Schluss nochmal gut mit allen Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken und das Zitronengras herausnehmen. Die roten Linsen mit kochendem Wasser überbrühen und unter das Curry heben. In eine Schüssel das Wintercurry geben und die gerösteten Kichererbsen drüberstreuen.