

WINTERCURRY – MEIN VEGANES SOULFOOD



Zutaten:

für 4 Personen

- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1/4 Stück Weißkohl
- 200 g rote Linsen
- 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 Vorbereitung:

- 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 kleinere unterteilen.
- Die roten Linsen waschen und in ein Küchensieb zum abtropfen geben.
- Alle Gewürze und restliche Zutaten griffbereit bereitstellen.

Das Wintercurry zubereiten:

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, das dein Curry nun immer leicht köchelt.

WINTERCURRY – MEIN VEGANES SOULFOOD

Zubereitung:

Den Weißkohl, das Zitronengras und die Kartoffeln hinzugeben, mit etwas Kokosmilch auffüllen und das Curry weiter leicht kochen lassen. Ca. nach 10 Minuten die roten Linsen hineingeben.

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. Dann die roten Linsen unterheben und das Curry weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss nochmal gut mit allen Gewürzen und etwas Zitronensaft abschmecken und das Zitronengras herausnehmen. In eine Schüssel das Curry geben und die gerösteten Kichererbsen drüber streuen.

Anmerkung: Wenn ihr die roten Linsen zu früh in das Curry gebt, werden sie verkocht und ihr seht sie kaum noch, deswegen habe ich die roten Linsen erst zum Schluss hinzu gegeben und immer wieder probiert bis sie weich waren.