

Curry vegan

Zutaten:

3 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1-2 Petersilienwurzeln oder Pastinaken
2-3 Kardamomkapseln
1 Glas Kichererbsen
1 Glas Tomatensauce/-stückchen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Hand voll Spinatblätter
Tomatenmark nach Geschmack
Rote Thaipaste
Currypulver
Kurkuma
Kreuzkümmel



Anleitung:

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Ingwer und Gemüse würfeln und in Olivenöl oder Sesamöl andünsten. Die Kichererbsen abgiessen und hinzufügen. Mit der Tomatensauce oder den Tomatenstückchen aufgiessen und bissfest köcheln lassen.

Nach und nach die Gewürze mit der Thaipaste hinzufügen. Zuletzt den in Streifen geschnittenen Spinat hinzugeben. Ein paar Minuten weiterköcheln lassen und servieren.

Dazu passt gut Basmatireis!

Guten Appetit