



15 Minuten Erdnuss-Curry (vegan)

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Brokkoli Röschen
- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 50 g Erbsen, TK
- 1 TL Ingwer, frisch gehackt
- 3 EL Erdnussbutter
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 3 TL gelbe Currypaste
- 1 TL Garam Masala (z.B. von Just Spices)
- 1 TL Currypulver (z.B. Curry Madras von Just Spices)
- 50 g Erdnüsse, gesalzen



Zubereitung:

Für die Sauce die Erdnussbutter mit Kokosmilch, Sojasauce, Currypaste, sowie 100 ml Wasser in einem beschichteten Topf oder im Wok aufkochen, Garam Masala und Currypulver zugeben und mit Hilfe eines Schneebesens glattrühren.

Den Ingwer schälen und sehr fein hacken, etwa 1 TL (oder je nach gewünschter Schärfe auch mehr) zur Sauce geben.

Die Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Möhren, Zucchini und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Das gesamte Gemüse inkl. den gefrorenen Erbsen in die Sauce geben und für ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze gar kochen. Zwischendurch immer mal wieder umrühren. Die Erdnüsse am Ende untermengen.

Tipp:

Ersetze das Gemüse je nach Geschmack und Vorrat. Serviere dazu Reis und mein fixes Pfannbrot.

Guten Appetit und gutes Gelingen wünscht LelaLecker eure Küchenfee aus Hohenlohe!

www.lalalecker.de