



# Vegan Challenge Januar 2015

## Rezept 9 für Dienstag, 20.01.2015

### **Gemüsecurry mit Kokoscreme**

Für 4 Portionen – Zubereitungszeit ca. 45 Min.

200 g Petersilienwurzel, ersatzweise Sellerie

200 g Champignons

2 kleine Zucchini

200g Zuckerschoten

3 Tomaten

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

3 EL Sesamöl

4 EL Currypulver

1 EL rote Curry-Paste

400 ml Kokomilch

2 Chilischoten, klein geschnitten

Salz

Muskat

Geschälte Petersilienwurzel, geputzte Pilze und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen, Tomaten häuten und ohne die inneren weichen Teile würfeln. Schalotten, Knoblauch und entkernte Paprika hacken. Alles auf verschiedenen Tellern bereitstellen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Curry-Paste und Chilischoten darin unter Rühren bei schwacher Hitze etwa eine Minute braten. Currypulver und Kokosmilch zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren um etwa  $\frac{1}{4}$  einkochen lassen. Restliches Öl im Wok oder weiten Topf erhitzen. Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten braten. Pilze, Zucchini, Zuckerschoten, Paprika, Tomaten und Schalotten weitere 5 Minuten unter Rühren mit braten. Kokosmilch aufkochen, Gemüse unterschwenken, mit Salz und Muskat, evtl. auch Zucker und Limettensaft, abschmecken und sofort servieren.

Dazu passt Reis in allen Variantionen.

**Gutes Gelingen und guten Appetit 😊**

Stefan