

Scharfes Gemüse - Curry

Zutaten: für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chilischote
1 halben Daumen großes Stück Ingwer
4 große Karotten
300 g Zuckerschoten
4 Frühlingszwiebeln
200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
1 EL Curry
2 EL helle Sojasoße
Salz
2 EL Öl zum Anbraten



Zubereitung:

Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.

Chilischote halbieren, die Kerne und Häute entfernen, abspülen, in feine Ringe schneiden.

Die **Knoblauchzehe** schälen, klein schneiden oder mit der Knoblauchpresse dazu pressen.

Karotten schälen, zuerst in dünne Streifen, danach in kleinere Vier- oder Rechtecke oder ganz einfach in dünne Scheiben schneiden.

Zuckerschoten waschen, mit dem Messer einmal halbieren.

Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, dabei von einer Zwiebel das Zwiebelgrün zum Bestreuen am Schluss übrig lassen.

In einem Wok oder entsprechend großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Darin Knoblauch, Chilischote und Ingwer anbraten.

Die vorbereiteten Karotten, Zuckerschoten und Frühlingszwiebeln dazu geben und unter häufigem Rühren ca. 5 Minuten braten lassen.

Curry, Sojasoße und etwas Salz hinzufügen und mit der Kokosmilch ablöschen, ein bis zwei Minuten einkochen lassen.

Nach Geschmack mehr oder weniger nachwürzen.

Mit den zur Seite gestellten Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit Basmati Reis servieren.

Tipp:

Die Gemüsesorten kann man nach Geschmack durch andere Arten ersetzen. Karotten, Ingwer, Chilischoten, Knoblauch sollten dabei aber nicht fehlen.

Kalorienangaben

Für eine Portion, ca. 120 kcal und ca. 6 g Fett

