

Gemüsecurry mit Gewürzpaste



- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 getrocknete rote Chilischoten
- 2 EL Öl
- 80 g Kokosraspel
- 1 EL Koriandersamen
- 3 Gewürznelken
- 6 Pfefferkörner
- 1 Zimtstange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 je 1 TL Senfkörner, Kreuzkümmel, Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt
- $\frac{3}{4}$ l Bio-Gemüsebrühe (instant)
- 200 g Möhren
- 250 g Kartoffeln
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 (ca. 200 g) Kohlrabi
- 200 g Grüne Bohnen
- 100 g Zuckerschoten
- evtl. Salz

Zubereitung

- 1 Für die Paste 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Chili halbieren und die Kerne entfernen. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Chili, Kokosraspel, Koriander, Nelken, Pfeffer und Zimt zufügen und ca. 2 Minuten bei schwacher Hitze mitbraten. Mit ca. $\frac{1}{8}$ Liter Wasser ablöschen. Anschließend in einem Universalzerkleinerer zu einer feinen Paste pürieren. Restliche Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen Senfkörner, Kreuzkümmel und Kurkuma anschwitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer zufügen und ca. 1 Minute anschwitzen. Gewürzpaste einrühren, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln. Inzwischen Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. In den Gewürzsud geben und ca. 10 Minuten kochen. Kohlrabi und Bohnen waschen und putzen. Kohlrabi halbieren und in Spalten schneiden. Bohnen und Kohlrabi zufügen und ca. 5 Minuten mitkochen. Zuckerschoten waschen, putzen, halbieren und ca. 1 Minute mitkochen. Curry eventuell mit Salz abschmecken und in Suppentellern anrichten