

Da erzähl ich dir ja nichts Neues, dass mit dem Wort „Curry“ eigentlich keine Gewürzmischung, sondern ein indisches Gericht gemeint ist, bei dem selbstgemörserte und angeröstete Gewürze die Basis bilden. Ein solches Gericht ist das heutige Gemüse-Curry, das durch und durch vegan ist – ohne dass das wirklich eine Rolle spielen würde. Und weil es für Menschen wie dich und mich, die nicht Dutzende Gewürze auf Vorrat halten können, um sie für die paar Male im Jahr, an denen es ein Curry gibt, zu zerkleinern, verwende ich die wunderbare, milde Curry-Paste einer Marke, die viele Asia-Lebensmittelläden vorrätig haben und die man z.B. bei [Gourmondo.de](https://www.gourmondo.de) bestellen kann. Wobei ich ohnehin eine Lanze für Pasten und gegen Curry-Pulver brechen möchte, das einfach nichts taugt, außer auf schlechte Bratwurst in Ketchup gestreut zu werden.



*Patak's Mild Curry – die Paste meines Vertrauens*

Ansonsten: Beim folgenden Rezept spielt die genaue Auswahl der Gemüse sowie die exakte Mengenangabe eine untergeordnete Rolle, weil sich dieses Gericht wunderbar skalieren lässt. Rechne pro Person mit rund 350 g Gemüse, wenn du das Curry – wie es sich eigentlich gehört – ohne Reis servieren willst. Weil es sich einen Tag später prima aufwärmen lässt, ist es auch nicht schlimm, wenn du zu viel zubereitet hast. Wichtig ist jedoch, dass gelbe oder rote Linsen drin vorkommen. Aber lies selbst:

### **Die Zutaten (für vier Portionen):**

- 500 g Blumenkohl
- 200 g Möhren
- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Kartoffeln
- 250 g gelbe oder rote Linsen
- 100 g TK-Erbesen

1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 daumengroße Stück Ingwer  
3 ~ 4 Esslöffel Patak's Mild Curry  
250 ml Kokosmilch  
300 ml Gemüsebrühe  
neutrales Öl  
Salz, Pfeffer  
optional: 1 ~ 2 scharfe rote Chili-Schoten  
optional: 100 g Cashew-Kerne (in der Pfanne geröstet)  
optional: 100 g Ananas-Stückchen (evtl. aus der Dose)  
optional: 1 Handvoll gehackte Korianderblätter

## Die Zubereitung:

Wie üblich zerlegst du zu Beginn Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in feine Würfelchen. Dann knibbelst du dem Blumenkohl die Röschen ab und bringst sie auf ähnliche Größe. Den Bohnen kappst du die Enden. Ich empfehle, die Bohnen vor der Weiterverarbeitung 4 Minuten in kochendem, ungesalzene(!) Wasser zu blanchieren und anschließend in Eiswasser abzukühlen - so werden die nicht so gesunden Stoffe neutralisiert, und die Farbe bleibt erhalten. Später werden sie dann quer halbiert. Schäl die Karotten und schneide sie in schräge Scheiben. Auch die Kartoffeln schälst du und machst nicht zu kleine Würfel daraus. Wenn du mit Chili arbeiten willst, dann entkerne die Schote(n) und schneide sie in sehr feine Streifen. Sollen Cashew-Kerne mit rein, röstest du sie in der trocknen Pfanne so an, dass sie dunkelbraune Stellen bekommen. Und die optionale Ananas sollte in kleinen Stückchen vorliegen. Den Koriander - so du den verwendest - musst du waschen; dann die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Linsen wäschst du unter fließendem Wasser im Sieb und lässt sie abtropfen.

Bereite die Gemüsebrühe vor und rühre dort die Currypaste so ein, dass sie ganz und gar aufgelöst ist. Gib einen guten Schuss neutrales Öl (Raps, Mais etc.) in einen passenden Kochpott. Lass es nicht zu heiß werden und schwitze darin das Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Gemisch so an, dass die Zwiebel glasig wird. Lass auch die möglicherweise verwendeten Chili-Streifen mit heiß werden. Dann wirfst du das Gemüse hinein und lässt es ebenfalls für um die 5 Minuten unter ständigem Rühren anschwitzen. Am Ende soll alles schön warm und

mit Fett überzogen sein. Nun drehst du die Hitze etwas höher und gießt die Curry-Brühe an. Auch die Kokosmilch (vorher gut schütteln und/oder durchrühren!) kommt hinein. Wenn alles schon gleichmäßig vermischt ist und das Gemüse gerade eben mit Flüssigkeit bedeckt ist, drehst du wieder auf milde Hitze (etwa Stufe 2 oder 3) ab. So muss das Curry nun 15 bis 20 Minuten im offenen Topf köcheln. Dabei bildet sich der Duft, den wir alle aus indischen Restaurants kennen und lieben.

Etwa nach 10 bis 12 Minuten kommen die TK-Erbesen, die Cashew-Kerne und die Ananasstückchen hinein. Nun könntest du das Ganze abschmecken. Meist wird aber kein weiteres Gewürz nötig sein, weil die Curry-Paste alle Aromen liefert – es wird höchstens eine Prise Salz gefragt sein. Vor dem Servieren streust du noch den optionalen Koriander drüber. Du kannst das Curry portionsweise in tiefen Tellern zum Löffeln auftragen oder gleich im Pott bereitstellen. Gibt es Reis dazu, sind flache Teller besser. Auf jeden Fall wird ein bisschen Nan-Brot von allen Mitessern gern genommen – das kannst du prima selbst herstellen (demnächst mehr dazu).