Herbstliches Gemüse-Curry

Dauer: Mittel

Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Herbst

Für: 4 Personen

Verfasst von: Alexander Stockl

Zutaten

Gemüse-Curry

500 G	Kürbis oder Süßkartoffel
250 G	Erdäpfel
250 G	Karotten
150 G	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1/2 TL	gemahlener Kurkuma
1/2 TL	Curry

15 G	Ingwer
1	rote Chilischote
	Saft von einer halben Limette
750 ML	Gemüsefond
250 ML	Kokosmilch
30 G	Bio-Walnussöl
	Salz
	Liebstöckel
	Honig

Selbstgemachtes Knäckebrot

200 G	Roggenmehl
200 G	Buchweizenmehl
2 TL	Backpulver
1 TL	Kümmel gemahlen
100 G	Butter
250 G	Schafsjoghurt
	Salz

Zubereitung

Gemüse-Curry

1. Kürbis (oder Süßkartoffel), Erdäpfel und Karotten in kleinere Stücke schneiden.

2. Knoblauch, Zwiebeln, Chili und Ingwer klein hacken und in Walnussöl glasig anbraten.
3. Gemüsewürfel dazu geben und ca. zwei Minuten unter Rühren weiterrösten.
4. Kurkuma und Curry hineingeben, mit Gemüsefond und Kokosmilch ablöschen und rund 10 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
5. Mit Limettensaft, Salz, Honig und Liebstöckel abschmecken.

Selbstgemachtes Knäckebrot

1. Joghurt, Backpulver, Kümmel und Salz in eine Schüssel geben.
2. Roggen- und Buchweizenmehl vermischen und unterrühren.
3. Butter in kleinen Flocken darauf verteilen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
4. 1 Stunde zugedeckt ruhen lassen.
5. Teig 5 mm dick ausrollen und in ca. 10 x 5 cm große Rechtecke scheiden.
6. Bei 200 °C 15 Minuten goldbraun am Blech backen.

Rezept aus Magazin Herbst / Winter 2023

Profi-Tipp: Dazu passen knusprige Topinamburchips. Einfach in dünne Scheiben schneiden und frittieren.