# 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.