Rezept

Rotes Paleo-Gemüsecurry

Ein Rezept von Rotes Paleo-Gemüsecurry, am 12.10.2024

Zutaten

200 g	Champignons (ersatzweise Egerlinge)
400 - 500 g	bunt gemischtes Gemüse (z. B. Brokkoli, Lauch, Paprika, Zucchini) je nach Saison
2 TL	Ahornsirup
100 g	Apfelmark (mit Mango)
6 - 8 Stängel	Koriandergrün
200 g	Süßkartoffeln
400 ml	Kokosmilch
4 TL	rote Currypaste
3 EL	Limettensaft
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 36 g F, 12 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, längs vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Gemischtes Gemüse waschen und putzen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Kokosmilch mit Currypaste, Ahornsirup, 2 EL Limettensaft und Apfelmark in einem Topf aufkochen und mit Salz würzen. Das Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze zunächst zugedeckt 4 Min. kochen lassen. Dann das Curry offen weitere 4 - 5 Min. kochen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.

3. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Hälfte des Korianders unter das Gemüsecurry rühren, mit Salz und übrigem Limettensaft abschmecken.

4. Das Curry auf weite Suppenschalen oder tiefe Teller verteilen, mit dem restlichen Koriander bestreuen und servieren.