



Indisches Grünes Curry mit Kreuzkümmel

Zutaten:

Grüne Curry-Basis:

- 1/2 Tasse eingeweichte Cashewnüsse
- 1 Tasse Kokoswasser oder Wasser
- 1/2 Tasse Limettensaft
- 1 TL Limettenschale
- 4 weiche, entsteinte Datteln
- 1 grüne Chilischote
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Currysauce
- 1/2 TL Meersalz
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer
- 1/3 Tasse Schnittlauch
- 1 Stück Ingwer

Gemüse:

- 1 Tasse Brokkoli
- 1 Tasse Blumenkohl
- 1 Tasse Champignons
- 1/3 rote Zwiebel
- 2 Paprika
- 1/4 Tasse Basilikum

Zubereitung:

Gemüse in die gewünschte Größe schneiden. Alle Zutaten zu einer cremigen grünen Curry-Basis mixen und mit Gewürzen nach Geschmack abschmecken. Gemüse unter das Curry mischen, etwas davon zum Garnieren aufbewahren.

Mit frischem Basilikum garnieren.

Hinweise:

Die Cashewnüsse 3–5 Stunden in Wasser einweichen. Beim Abschaben der Limettenschale nur den grünen Teil der Schale verwenden.

Quelle: Illness Recovery - www.thefruitweirdo.com

Rezept und Foto wurden von Amanda Krenn zur Verfügung gestellt.

Interkultureller Kochabend "Genuss mit Vielfalt"

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.