



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 Currypulver

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.