Gemüsecurry

Zutaten: 400 g Blumenkohl

400 g Spitzkohl

400 g Porree

400 g Möhren

2 Zwiebel

2 Paprika rot

2 Dosen Kokosmilch

1 TL Chili

2 TL Kurkuma

1 1/2 TL Kardamom

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer, Muskat

Öl

Zubereitung: Die gehackte Zwiebel in Öl glasig andünsten. Das Gemüse klein schneiden und zu den Zwiebeln geben.Mit den Gewürzen und der Kokosmilch einmal aufkochen und auf kleiner Flamme garen. (ca. 30 Min.) Dann noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

