

# Süßkartoffel-Curry VEGAN



Rezept und Fotos von Manuela Huber

## **Zutaten:**

1 Süßkartoffel  
1 rote und 1 gelbe Paprika  
1 kleine Stange Lauch  
1 Zucchini  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)  
Koriander  
Kurkuma  
Curry  
Kreuzkümmel  
eine kleine Chili  
rote Currypaste  
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe  
1 EL Kokosöl  
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch  
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeeehr reife  
Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur  
frisches Brot

Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt  
nicht!), aber es schmeckt super ☐



Foto Manuela Huber