

# Curry Gemüse

## Curry Gemüse



Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Ingwer, Knoblauch, Fenchel, Nelken, Kardamom, Senfkörner, Paprika etc. – Currypulver besteht aus unterschiedlichen Gewürzmischungen und ist wesentlicher Bestandteil eines Currygerichts.

Unser Curry Gemüse schmeckt so gut wie es aussieht.

## Zutaten für Curry Gemüse Rezept

(für 4 Personen)

- 

1 Zwiebel

- 

1 Aubergine

- 

2 Zucchini

- 

2 Paprikaschoten

- 

2 Äpfel

- 

300 ml Orangensaft

- 

300 ml Gemüsefond

- 

Curry

- 

Salz & Pfeffer

## **Zubereitung Curry Gemüse**



1.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden

2.

Gemüse säubern und in 2 cm grosse Würfel schneiden

3.

Die Zwiebel in einer beschichteten Pfanne anschwitzen, Aubergine zugeben und mitdünsten und dann restliches Gemüse begeben und mitdünsten

4.

Äpfel säubern, entkernen und in gleich grosse Würfel schneiden

5.

Äpfel zum Gemüse geben und in der Pfanne kurz mitschwenken

6.

Das Gemüse mit Curry bestäuben

7.

Mit Orangensaft und Gemüsefond ablöschen und etwa 5 Minuten einkochen lassen

8.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken

- Die Schärfe kann nach Belieben durch die Wahl des Currys beeinflusst werden
- Für eine eher mildere Variante kann der Orangensaft auch durch Ananassaft ersetzt werden
- Die Süsse der Ananas nimmt die Schärfe des Currys auf
- Als Beilage eignet sich jede Art von Reis. Wir empfehlen schwarzen Naturreis

### **Achtung:**

Da Curry immer eine Mischung aus verschiedenen Gewürzen ist, ist nicht jedes Curry vegan. Einige Currymischungen beinhalten Zusätze wie Eiweiss oder Molkenpulver.

**Guten Appetit wünschen Ihnen**

Dr. med. Ernst Walter Henrich und der Schweizer Gourmetkoch Raphael Lüthy,  
Herausgeber von "[Vegan Gesund – Das Kochbuch](#)"

### **Quellen und Bildrechte:**

Mit freundlicher Unterstützung der ProVegan Stiftung



## Teilen Sie Ihr Lieblingsrezept mit anderen!

Veröffentlichen Sie Ihr Lieblingsrezept auf "[Mein Gartenratgeber](#)" und teilen Sie es so mit anderen Menschen. Schicken Sie uns dazu einfach Ihr Lieblingsrezept per Mail zu, und wir stellen es für Sie online. Auf Ihren Wunsch auch gerne unter Ihrem Namen.

...schreiben Sie uns unter [info@mein-garten-ratgeber.de](mailto:info@mein-garten-ratgeber.de)

### Weitere Rezepte für leckere...

- 

[Gerichte](#)

- 

[Getränke](#)

- 

[Desserts](#)

- 

[Gebäck & Kuchen](#)

- 

[Marmeladen](#)

- 

[Pestos](#)

- [Vegane Küche](#)