



Ulrikes handmassiertes Kokos-Curry

Zutaten:

200 g Blumenkohl
200 g Paprika rot, gelb oder orange
200 g Zucchini
2 mittelgroße Tomaten
100 g Champignons
Saft einer halben Zitrone
1 kleine Prise Kristall- oder Steinsalz
Je 1 EL Kokosöl und Kokosmus
30 g getrocknete Tomaten pulverisiert
etwas frischer Ingwer fein gerieben
1 Knoblauchzehe
100 ml erkaltete Gemüsebrühe
200 – 300 ml Kokosmilch selbst gemacht oder aus der Dose
1 Bund frischer Koriander oder Petersilie gehackt (je nach Geschmacksvorliebe)
Je eine Prise Pfeffer und Chili und 1 – 2 TL Curry



Zubereitung:

Kokosöl und Kokosmus in einem Topf handwarm erwärmen.
Zwiebel, Karotten, eine kleine Prise Salz und Zitronensaft mit Hilfe einer Holzspachtel sanft „anschwitzen“ (nicht über 40 Grad).
Blumenkohl, Zucchini, Paprika und Ingwer nach und nach zugeben.
Die Knoblauchzehe wird im Ganzen untergemischt und anschließend entfernt.
Das Gemüse von Hand massieren, bis es geschmeidig wird.

Gemüsebrühe, Kokosmilch und die Gewürze einrühren.
Nun Champignons, Tomaten, das klein gehackte Koriander oder Petersiliengrün locker unterheben und in erwärmten Tellern mit Blumenkohlreis servieren.

Dieses herrliche Rezept für Körper und Seele wurde uns von der lieben
Ulrike Eder - Deine Ernährung
zur Verfügung gestellt