Wurzelgemüse-Curry mit Quinoa, Couscous oder Reis
U. Schmitter

Vegetarisch; vegan; Menge für zwei Personen

Gemüse, z.B.

Petersilienwurzel Pfälzerrüebli Karotten	Zu etwa gleichen Teilen, total ca. 400 g Gemüse rüsten, in Stängel, Würfel oder Schnipsel schneiden. Dämpfen in Olivenöl mit zuerst sparsamer Wasserzugabe, bei mässiger Hitze, ca. 15-20 Min.
Gewürze	Ev. mischen und als Mischung zum Gemüse geben
Salz (Kräutersalz) 1 KL Curry (Madras) 1 KL Koriander ½ KL Jeera ½ KL Ingwer ev. etwas Paprika etwas Chili oder Chiliöl Pfeffer Zwiebel (gepresst) gut 2 EL Rosinen	(wenn möglich frisch gemahlen)
Noch einmal etwas gepresste Zwiebel 1-2 EL zerkleinerte Cashew- oder Erdnusskerne 1-2 dl Kokosmilch (oder 1 dl Rahm)	Kurz vor Ende der Garzeit beigeben. Zusätzlich Wasser nach Bedarf. Das Gemüse darf etwas «soßig» sein.

Quinoa, Couscous oder Reis werden separat zubereitet.