

Gemüse-Curry mit Orangensenf-Sauce



Zutaten

Für 4 Personen

3 Karotten
1 kleiner Blumenkohl
1 Lauchstange
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Curry
1 Messerspitze Chili
3 EL Sandro Vanini Mostarda Purée Orange
3 dl Gemüsebouillon
4 dl Go Tan Kokosnussmilch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Mandelplättchen
200 g tiefgekühlte Kefen

Zubereitung

Die Karotten schälen, der Länge nach halbieren und schräg in schöne Stücke schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Den Lauch in 2 cm breite Stücke schneiden. Von der Frühlingszwiebel den weissen Teil fein hacken und schönes Grün in feine Ringe schneiden.

In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen. Das Weisses der Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Dann Curry, Chili und Sandro Vanini Mostarda Purée Orangen beifügen und kurz mitdünsten. Mit Bouillon und Kokosmilch ablöschen. Die Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuerst die Karotten beifügen und so lange in der Sauce kochen lassen, bis sie noch gut bissfest sind. Dann den Blumenkohl und den Lauch beifügen.

Während das Gemüse kocht, in einer Pfanne ohne Fettzugabe die Mandelplättchen goldbraun rösten.

Zum Schluss die Kefen beifügen. Alles nur noch richtig heiss werden lassen. Das Curry auf Tellern anrichten und mit den grünen Frühlingszwiebelringen und Mandelblättchen bestreuen.

Dazu passt Basmatireis.

