

Cremiges Curry süß-sauer von KochTrotz

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 20 Min.

Vorbereitungszeit: 7 Min.

1	Zwiebel
300 g	frische Ananas
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zucchini
20 g	Ingwer
1 TL	Bio-Kokosöl
1 TL	"Chili"
2 EL	Bio Kokosblütensirup
6 EL	Bio Kokosblüten Vinaigrette "Exotic Blossom"
1 EL	Tomatenmark
1 Msp	Koriander
250 ml	Gemüsefond oder Gemüsebrühe
200 ml	"Pineapple Passion" Bio King Kokosnusswasser
200 g	Bio Kokosmus
	Salz

1

Zwiebel putzen und fein hacken. Ananas putzen, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden. Paprika putzen und in Stücke schneiden. Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und fein hacken. Kokosnussmus grob in Stücke hacken.

2

Kokosnuss-Würzöl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Ingwer darin für 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

3

Mit Kokosblütensirup für 2 Minuten karamelsieren lassen.

4

Tomatenmark dazugeben und einrühren.

5

Kokosblütenvinaigrette und Chili dazugeben und etwas einkochen lassen.

6

Kokosmuss, Brühe, Kokosnusswasser, Ananas und Paprika dazugeben, unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sollte die Sauce je zu sämig werden, noch etwas Brühe nachgeben.

7

Als letztes Zucchini dazugeben und mit Salz abschmecken.

8



Tipp:

Dazu passt Reis als Beilage sehr gut.