CURRY LEMONGRASS HOTPOT

4 Portionen

Einfach und schnell zubereitet ist dieses Curry ein wahrer Boost für dein Immunsystem!
Es schmeckt fantastisch und verleiht dir Power!

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel und den Ingwer in Kokosöl 1-2 Minuten anschwitzen. Paprikawürfel und Gewürze hinzufügen und ca. 1 Minute mit anschwitzen.
2. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.
3. Restliche Gemüsewürfel, abgetropfte Kichererbsen, Zitronengras und Cashews zugeben und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
4. Am Ende der Garzeit die Zitronengras-Stangen entfernen, das Tamari unterrühren und mit schwarzem Pfeffer (und / oder Salz abschmecken.
5. Mit Thai-Basilikum dekorieren.

ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 680ml Gemüsebrühe
- 275ml Bi0-Kokosmilch
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 Karotten, fein gewürfelt
- 1 Zucchini in Scheiben
- 1/2 Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gehackt
- 200g Kichererbsen (Glas o. Dose)
- 100g rohe ungesalzene Cashewnüsse
- 2 EL Tamari (Soja Sauce)
- 1 EL Kokosöl
- 2 Stangen Zitronengras
- 1EL Ingwer, ohne Schale, fein gehackt
- 1 TL Curry Pulver
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Schwarzer Pfeffer
- 5-8 Thai-Basilikum Blätter, fein geschnitten