

Rote Bete Curry

- **Zwiebeln** schälen, würfeln und in **Öl** anbraten.
- Danach folgende Gewürze nach Belieben mit andünsten: **Knoblauch**, **Ingwer**, **Kreuzkümmel**, **Kurkuma**, **Koriandersamen**, **Zimt**, **Lorbeerblatt**, **Chili-Schoten**.
- Anschließend **3–4 kleinere Rote Bete** geschält, **2 Zucchini** und **2–3 Karotten** würfeln, hinzugeben und kurz mit anbraten.
- Mit **400 g Tomatenstücken** aus der Dose und **400 ml Kokosmilch** ablöschen, **Salz**, **Pfeffer** und ggf. etwas **Wasser** hinzufügen.
- Alles zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa **25 Minuten köcheln** lassen, bis das Gemüse durch ist.
- **10 Minuten vor Ende** der Kochzeit die **Rote-Bete-Blätter** (alternativ Mangold oder Spinat) in Streifen unterrühren.
- Zum Schluss mit einem Spritzer **Zitronensaft** sowie nochmals **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- Als Garnitur: Gehackte **Petersilie** oder **Korianderblätter**

Passt sehr gut zu Reis.

Guten Appetit!

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de