



REZEPT DER WOCHE

Fenchel-Möhren-Curry

Zutaten

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)
2-4 Minifenchel
3 Möhren
1 Paprika
1-3 TL Currypaste (aus dem Glas)
200 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
Saft von 1 Limette

Zubereitung

Zwiebel schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Fenchelknolle halbieren und in feine Streifen schneiden, Stengel ebenfalls fein schneiden, Grün grob hacken.

Etwas vom Fenchelgrün bei Seite legen (als Dekoration zum Schluss).

Möhren und Paprika schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl glasig dünsten.

Fenchel, Möhren und Paprika hinzugeben und ebenfalls einige Minuten dünsten.

Currypaste einrühren und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Limettensaft dazu geben. Ca. 5-10 Min. köcheln lassen.

Curry mit Reis servieren und mit etwas gehacktem Fenchelgrün garnieren.

Tipp: Der Schärfegrad kann durch die Menge an Currypaste und Ingwer individuell angepasst werden.

Guten Appetit!