

Gemüsecurry mit Cashewkernen

Zutaten (für 2 Personen):

- 20 g Cashewkerne
- 70 g kernige Haferflocken
- 350 ml Gemüsebrühe
- 120 g Möhren
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL natives Kokosöl
- 1,5 EL rote Thai-Currypaste
- 250 ml ungesüßte Kokosmilch
- 250 g Brokkoli
- 50 g tiefgekühlte Erbsen
- 4 Stiele Koriander
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 0,5 Bio-Limette

Cashewkerne hacken. Mit der Hälfte der Haferflocken in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Vom Herd nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen. Die übrigen Haferflocken in einem hohen Rührbecher mit der Hälfte der Gemüsebrühe übergießen und 15 bis 20 Minuten einweichen, danach mit einem Mixer fein pürieren.

Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, entkernen und ungeschält in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne in Kokosöl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten anbraten. Möhren und Kürbis dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Die Currypaste untermischen und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Kokosmilch und die restliche Brühe mit den pürierten Haferflocken dazugießen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Brokkoli putzen, waschen und in Röschen vom Strunk schneiden, den Strunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Erbsen antauen lassen. Brokkoli und Erbsen unter das Curry mischen und zugedeckt weitere 5 Minuten garen.

Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Haferflocken-Cashew-Mix und Koriander bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 09.09.2023

Koch/Köchin: Matthias Riedl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen