

Veganes Curry

Ofenmeister



leicht, schnell & einfach

by Britta

Britta Tegtmeier

Britta.Tegtmeier@web.de

0174/1834114

- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Brokkoli
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 g)
- 2 TL Currypulver
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Koriandergrün

Den Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und auf dem Schneidebrett fein hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Kürbis waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Alle vorbereiteten Zutaten in den Ofenmeister geben.

Die Kokosmilch in die Große Nixe geben. Currypulver, Kurkuma sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles verrühren. Die gewürzte Kokosmilch über das Gemüse im Ofenmeister geben.

Den Deckel auflegen, den Ofenmeister in den Ofen stellen (unterste Schiene) und das Curry etwa 45 Minuten garen.

Kurz vor Ende der Garzeit nach Belieben das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Ofenmeister aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Den Deckel abnehmen, das Curry mit dem Koriander bestreuen und servieren.

Guten Appetit!