

## Gemüse-Curry

### Für eine Person:

1 EL Kokosraspel	3 EL Sesamöl	1 EL heller Sesamsamen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Keimöl
1 EL gehackte Mandeln	1/4 l Weißwein	1/4 l Gemüsebrühe
1 Chilischote	100 g Zuckerschoten	1 Stange Staudensellerie
½ gelbe Paprikaschote	1 große Möhre	1 TL Zucker
1-2 EL Weißweinessig	Salz, Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Keimöl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und Kokosraspel anschwitzen. Mit Wein und Brühe aufgießen, Sesamöl untermischen und alles 5 Minuten durchköcheln lassen.

Die Chilischoten von Stielansatz und Samen befreien, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Sesamsamen unter die Sauce mischen. Einmal aufkochen lassen, dann sanft ziehen lassen.

Inzwischen Zuckerschoten waschen, die Enden eventuell abknipsen und die Schoten schräg halbieren. Die Selleriestangen putzen und waschen. Die Paprika waschen, Samen sowie Samenwände entfernen. Sellerie und Paprika in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Die Möhre schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Restliches Keimöl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin kurz anbraten. Die Sauce unter das Gemüse mischen und alles bei geringer Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit Zucker, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Christian Henze am 02. Oktober 2020