

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Zutaten



Holz - sauer

Etwas Zitronensaft



Feuer - bitter

½ TL Paprika
etwas Zitronenschale



Erde - süss

Kokosöl
300 g Rüebli
1 Blumenkohl
400 g Kartoffeln
(festkochend)
2 dl Kokosmilch



Metall - scharf

1-2 Chillischoten
1-2 EL Curry
1 Stück Ingwer
1 Zwiebel
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Koriandersamen



Wasser - salzig

1-2 TL Salz
ev. Wasser

Zubereitung

	Heisse Pfanne
Kokosöl	schmelzen zugeben und im Öl andünsten
Rüebli, in Scheiben Blumenkohl, in Röschen Kartoffeln, in Stücken Zwiebel, gehackt	alles zugeben und mitdünsten
Chillischoten, in Ringen Ingwer, geraffelt Kreuzkümmel, gemahlen Koriandersamen, gemahlen	ebenfalls begeben und alles für 5-8 Minuten rührbraten
Zitronensaft	einige Tropfen zugeben
Zitronenschale	etwas dazu reiben
Kokosmilch 1-2 TL Salz	Ablöschen und ca. 15 Minuten zugedeckt weich garen, allenfalls abschmecken.
Servieren	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einem Löffel Naturejoghurt - frische Sprossen darüber geben
Varianten	Statt Rüebli Kürbis oder Süsskartoffeln verwenden.