






# Curry mit Jackfruit & Gemüse

## Zutaten für 4 Personen

 Holz - sauer	 Feuer - bitter	 Erde - süss	 Metall - scharf	 Wasser - salzig
Etwas Zitronensaft	1 TL Curcuma etwas Zitronenschale	1-2 EL Kokosöl 4-5 Rüebli 2 Zucchini 1 Dose Jackfruit 400 ml Kokosmilch	2-3 TL Roter Curry 2-3 TL Gelber Curry 1 Stück Ingwer 1 Zwiebel ½ TL Kreuzkümmel Etwas Pfeffer	1 TL Salz Wasser (nach Bedarf)

## Zubereitung

	Heisse Pfanne
Kokosöl Curcuma Roter Curry Pfeffer	Zusammen erwärmen und andünsten
Zwiebel, gehackt	Zugeben und mitdünsten bis sie glasig ist
Jackfruit	In ein Sieb geben und abspülen, abtropfen & nach Belieben zerkleinern
Gelber Curry Rüebli & Zucchini	Temperatur höher stellen, Jackfruit begeben und scharf anbraten. 1 TL gelber Curry zugeben und mitbraten Wachen, Karotten schälen, alles in Stücke schneiden, Temperatur in Pfanne wieder etwas reduzieren, Gemüse zugeben und alles zusammen weiter dünsten
Zitronensaft	einige Tropfen zugeben und rühren
Zitronenschale Ingwer Kokosmilch	Von beidem etwas dazureiben und umrühren Die Kokosmilch zugeben und aufkochen
Kreuzkümmel Curry Salz	Würzen und umrühren, Deckel drauf und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Abschmecken



# Curry mit Jackfruit & Gemüse

## Dazu passt & Varianten

- Reis – ich bevorzuge Basmatireis
- Es könnten auch Kartoffeln mit dem Gemüse zugegeben werden und es wäre ein Eintopf
- Andere Gemüse je nach Saison verwenden

## Wirkung

Nährendes Gericht das Qi aufbaut

## Infos zur Jackfruit

Die Jackfruit ist eine tropische Frucht, die als der neue Star unter den Fleischalternativen gilt. Ich finde daran ideal, dass es kein „im Labor zusammengesetztes“ Produkt ist. Klar, es kommt von weit her – daher ist besonders wichtig, auf die Qualität zu achten!