

aromuli

... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche



SOMMERLICHES GEMÜSE CURRY

mit aromuli© SONNENKUGELN

VEGAN/GLUTENFREI



Zubereitungsdauer: etwa 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Empfohlene Beilagen: Basmatireis, Kartoffeln, Salate

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824



... für di' & mi'

Rezept für dich zum Nachkochen

aromuli©-Küche

Zutaten für 4 Portionen:

500g	Zucchini, mittlere
200g	Kürbis
1	Zwiebel
1	daumengroßes Stück Ingwer
2 Zehen	Knoblauch
1	Mango
200ml	Kokosmilch
20 Stk.	aromuli©- SONNENKUGELN
1 EL	Currypulver, mild
	Salz
	Pfeffer
	Hoch erhitzbares Fett zum Braten (Kokosöl, Sesamöl...)

Zubereitung

1. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch klein hacken und in eine extra Schüssel geben. Gemüse und Obst klein schneiden: Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann vierteln, den Kürbis schälen und würfeln. Die Mango wird richtig verarbeitet, in dem man die Wangen (die Fruchtteile links und rechts vom flachen Kern) abschneidet und dann aus der Schale herauslöst. Das Fruchtfleisch kann man auch noch klein würfeln und dann beiseite stellen.
2. Eine Pfanne erhitzen und kurz das Currypulver ohne Fett anrösten, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten können. Vorsicht, dass nichts anbrennt! Fett in die Pfanne geben und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch nochmals mit den Gewürzen braten. Wenn die Zwiebel glasig sind, das Gemüse beimengen. Nach 2 Minuten das Gemüse mit Kokosmilch aufgießen, wenn nötig mit etwas Wasser verdünnen. Das Gemüsecurry ca. 10 Minuten lang köcheln lassen.
3. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer nachwürzen und die Mango Stücke sowie aromuli unterrühren. Mit Reis oder Kartoffeln anrichten.

Tipp:

Das Curry schmeckt am nächsten Tag aufgewärmt noch intensiver!

Rezept by Mara Luef

**Gutes Gelingen und guten Appetit
wünscht dir dein aromuli©-Team!**

aromuli© e.U. - Ätherische Öle auf Xylitkugeln zum Lutschen und Würzen

A-8051 Graz • Wiener Str. 199/6 • Tel.: +43 (0)316 681500-0 • Fax: DW 15 • Internet: www.aromuli.at
E-Mail: office@aromuli.at • UID: ATU56739417 • FN 428505 f LG f. ZRS Graz • DVR: 4012824