

Rezept für mindestens 4 Portionen

500 g Weißkohl, in mittelgroße Streifen  
geschnitten  
300 g Blumenkohl, in kleinere Röschen  
zerteilt  
200 g Möhren in Scheiben  
2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben  
2 rote Paprikaschoten, in mundgerechten  
Stücken  
150 g Zwiebel, grob gehackt  
150 g Lauch, in Scheiben geschnitten  
2 gehackte Knoblauchzehen  
2 cm frischer Ingwer, klein gehackt  
3 EL Olivenöl  
1 Dose Tomaten, am besten von MUTTI\*  
ca. 2 Flaschen Gemüsebrühe + Wasser  
nach Bedarf  
1 EL Currypulver  
1 TL Kümmelpulver  
  
1 TL gemahlener Koriander  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Chiliflocken  
1 Stange frisches Zitronengras, fein  
gehackt  
oder 1/2 TL Sonnentor Lemongras\*  
  
Sojasauce zum Abschmecken anstelle  
Salz

1. Bereite alles Gemüse vor. Nimm einen großen Topf und erhitze das Öl sanft. Gib den Lauch, die Zwiebel und den Knoblauch dazu und schwitze alles leicht an. Würze mit dem Currypulver und dem Kümmel.

2. Gib nun die Dosentomaten dazu, ruhig mit einem guten Schuss Wasser die Dose ausspülen und ebenfalls hinein in den Topf. Danach das gesamte Gemüse und alle restlichen Gewürze außer der Sojasauce. Wenn das Gemüse nun nicht genug mit Wasser bedeckt ist, gib noch etwas in den Topf. Lass alles einmal kurz aufkochen und dann solange köcheln, bis das Gemüse gar ist.

3. Mit Sojasauce abschmecken und bei Bedarf mit frischen Kräutern bestreuen.

Lass es Dir schmecken. Sei glücklich!

