



REZEPTE

Igelstachelbart-Curry

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



45 Minuten

Zutaten

250g	Igelstachelbart
1	Zwiebel, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm.), gerieben
1	Paprika (gewürfelt)
1	Karotte (groß), in Scheiben
400 ml	Kokosmilch
3 EL	Currypaste (rot oder gelb)
2 EL	Kokosöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma

Schritte

- Den Igelstachelbart grob zerteilen. Falls die Pilze sehr groß sind, können sie in kleinere Stücke geschnitten werden.
- Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und anbraten, bis sie weich sind und aromatisch duften.
- Die Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten, um die Aromen freizusetzen.
- Paprika und Karotten in die Pfanne geben und kurz anbraten. Den Igelstachelbart hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten, bis die Stücke leicht gebräunt sind.
- Kreuzkümmel, Kurkuma und Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren.
- Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und das Curry 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist und die Sauce etwas eingedickt ist.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf mehr Currypaste hinzufügen, um die gewünschte Schärfe zu erreichen.

Zutaten

1 TL	Paprika- pulver (edelsüß)
nach Bedarf	Salz und Pfeffer
1 EL	Koriander, frisch, fein ge- schnitten
nach Bedarf	Reis oder Naan Brot zum Servieren

Schritte

- Das Curry mit frischem Koriander garnieren und zusammen mit Reis oder Naan-Brot servieren.

GUTEN APPETIT! :)