

Schmorgemüse mit Curry

Als vegetarisches Hauptgericht oder als Beilage zu Fleisch-, Geflügel- oder Fischgerichten.
Zutaten für ca. 4-8 Portionen, je nach Verwendung:

3 Karotten	1 Stange Zitronengras
3 Pastinaken oder Petersilienwurzeln	1 Knoblauchzehe
1 mittelgroße Steckrübe	1 daumengroßes Stück Ingwer
20 Cipollini (kleine, flache Zwiebeln) oder Perlzwiebeln, Schalotten	1 mittelgroße Zwiebel
16 kleine Kartoffeln	2 El Currypulver
2 El Erdnussöl	½ l heller Gemüsefond
Salz, Pfeffer, brauner Zucker	¼ l Kokosmilch
	25 g Cashewkerne
	1 El Korinthen oder Berberitzen

Vorbereitung:

Karotten, Pastinaken schälen, halbieren und in 2 ½ cm lange Stücke schneiden.

Steckrübe schälen und in 2,5 cm lange Stücke schneiden.

Cipollini (Perlzwiebeln) schälen.

Kartoffeln schälen und halbieren, evtl. vierteln.

Zitronengras sehr fein und Knoblauch fein schneiden.

Ingwer fein reiben.

Zwiebel fein würfeln.

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 ° C (Unter-/Oberhitze) vorheizen.
2. Erdnussöl in einem Bräter (Bratentopf) erhitzen, die vorbereiteten Gemüse sowie Zitronengras, Knoblauch, Ingwer und Zwiebelwürfel hineingeben.
3. Alles bei mittlerer Hitze etwa 4 bis 5 Minuten braten, bis sich das Aroma entfaltet – würzen.
4. Currypulver, Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzufügen – alles gut mischen und aufkochen.
Korinthen und Cashewkerne zugeben.
5. Bräter abdecken und im heißen Backofen etwa ½ bis ¾ Stunde schmoren.
6. Schmorgemüse abschmecken.