

# VINDALOO-CURRY



*Dieses leichte und leicht scharfe Curry ist superschnell zubereitet und fast unendlich wandelbar.*

*Du kannst es z.B. mit verschiedenen Gemüsen aufpeppen, durch Gewürze unterschiedliche Schärfegrade erreichen oder auch Fleisch oder Tofu dazu machen.*

## Zutaten: Was du für 3 Personen brauchst

- ★ 2 weiße Zwiebeln
- ★ 1 Brokkoli
- ★ 1 Möhre
- ★ 1 Zucchini
- ★ 1 Paprika
- ★ 1 Handvoll TK-Erbsen
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 1 Dose Kokosmilch
- ★ 200 g Feta aus Schafmilch (alternativ Tofu für Veganer)
- ★ 2-3 EL Sojasauce (Achtung: bei Histaminintoleranz weglassen)
- ★ 1 EL Vindaloo Currypaste (Achtung: Bei HIT weglassen)
- ★ Gewürze: je ½ TL Koriander, Zimt, Salz & Galgant  
2 EL Currypulver, je 1 TL Garam Masala, Curcuma, Cumin (Achtung: die letzten 4 weglassen bei HIT)

### TIPP

Zu diesem Curry passt sehr gut Gewürzreis!

## Zubereitung:

Erhitze Vindaloo Currypaste und Gewürze 2 Minuten in einer Pfanne. Danach fügst du das Kokosöl hinzu und erhitzt das Ganze für 1 Minute.

Putz die Zwiebeln, schneide sie in kleine Stücke und brate sie für 3 Minuten an.

In der Zwischenzeit putzt du Möhren, Paprika, Zucchini und Brokkoli und in schneidest sie in Stücke. Zusammen mit den Erbsen in die Pfanne geben und 2 Minuten mitdünsten.

Gib Kokosmilch und ggf. Sojasauce dazu und lass alles mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. 2 Minuten vor Ende der Kochzeit Tofu oder Feta hineinbröseln.

## FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:*

*WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDE ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: [erfolgdurchernaehrung.de](http://erfolgdurchernaehrung.de)



[facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung](https://facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung)



[instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung](https://instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung)



[bestformhannover.de](https://bestformhannover.de)