



Hajo kocht

exklusiv fürs JUHU

Gemüse-Currysoße



*gesund
vegetarisch
fruchtig
einfach
lecker!*

Zubereitung

In einem weiten Topf Pflanzenöl und Sesamöl erhitzen und darin die Selleriewürfelchen anbraten. Wenn diese etwas Farbe bekommen haben, die gehackten Zwiebeln und den Rohrzucker dazugeben und das Ganze leicht karamellisieren.

Nun die kleingewürfelten Paprika dazugeben. Solange diese anbraten, den Ingwer schälen und zusammen mit der Chilischote und dem Knoblauch fein hacken und in den Topf geben. Wegen der Schärfe eventuell die Kerne der Chili entfernen.

Das Currysüppchen und die Sojasoße unterrühren, die gewürfelten Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und alles zum Köcheln bringen. Die Soße solange köcheln lassen, bis das Gemüse darin weich, aber nicht zerkocht ist. Wer mag, kann mit etwas Speisestärke andicken. Wenn nötig, mit etwas Salz und Currysüppchen nachwürzen.

Am Schluss die halbierten Kirschtomaten zugeben und diese in der Soße heiß werden lassen.

Die Soße kann heiß oder kalt serviert werden.

Weitere praktische Varianten

Mit roten Linsen anstatt Speisestärke kann daraus auch Anderes gezaubert werden:

- Füllung für Pfannkuchen
- ein Linsengericht, das mit Vollkornreis serviert werden kann.

Guten Appetit
wünscht

*Hajo
Haug*



**SCHÖNE
AUSSICHT
LUTZENBERG**