

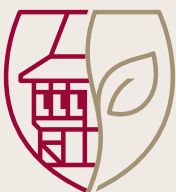
KÜRBIS-KAROTTEN-CURRY MIT INGWER UND KURKUMA

500 g Kürbis, gewürfelt
200 g Karotten, gewürfelt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwer, geschält & gerieben
je 1 TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika
400 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack
frischer Koriander zum Garnieren



Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten anbraten, bis sie duften. Gewürze hinzufügen und gut umrühren, um das Aroma freizusetzen. Kürbis- und Karottenwürfel in den Topf geben und kurz anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Kokosmilch und Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und das Curry für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Das wärmende Curry ist reich an Vitaminen und Antioxidantien und stärkt so Ihr Immunsystem. Ingwer und Kurkuma haben außerdem entzündungshemmende Eigenschaften.



**Rats
Apotheke**

Marktplatz 15
37574 Einbeck
Tel. 05561 / 93 45 - 0
kundeninfo@ratsapotheke-einbeck.de

Öffnungszeiten:
Mo – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 08.00 – 13.00 Uhr

Bei Facebook & Instagram
finden Sie uns hier:

