



## Kartoffel-Gemüse-Curry

### Zutaten für 4 Portionen

500 g gemischtes Gemüse zB:  
Blumenkohl, Karotten, Kohlrabi, ...  
500 g Kartoffeln  
2 Eßl Öl  
1 Zwiebel  
1 cm frischer Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Wasser  
1 Tl Kreuzkümmel  
½ Tl. Kurkuma  
1 Tl. Currypulver  
Salz und Pfeffer  
100 g Frischkäse  
2 Eßl Zitrone

### ZUBEREITUNG

1. Wasche das Gemüse und die Kartoffeln gründlich ab. Schäle die Kartoffeln, den Kohlrabi und die Karotten. Schneide sie in Stücke. Die Stücke sollten ungefähr 2 cm groß sein.
2. Vom Blumenkohl kannst du die einzelnen Röschen abzupfen. Den übrig gebliebenen Strunk schneidest du auch in Stücke.
3. Von der Zwiebel entfernst du zuerst die braune Schale. Dann halbiert du sie und schneidest sie in kleine Stücke.
4. Entferne vom Ingwer die braune Schale, indem du sie mit dem kleinen Löffel abkratzt. Dann schneidest du ihn in ganz kleine Stücke. Wenn du eine feine Reibe hast, kannst du ihn auch reiben.
5. Die Knoblauchzehe schneidest du in kleine Stücke.
6. Nimm den Topf und erhitze das Öl darin.
7. Brate nun zuerst die Zwiebel an, bis sie leicht braun ist. Jetzt kommen alle Gewürze, der Knoblauch und der Ingwer dazu. Alles gut verrühren und kurz anbraten.
8. Dann kommt dein geschnittenes Gemüse mit in den Topf. Alles gut vermischen und mit dem Wasser begießen. Deckel auf den Topf
9. Jetzt lässt Du alles so lange köcheln, bis die Kartoffelstückchen weich sind.
10. Während des Kochens, schneidest du die Zitrone in der Mitte durch und presst den Saft aus.
11. Zum Schluss rührst du den Frischkäse und den Zitronensaft unter das fertige Curry. Nochmals abschmecken und nachwürzen,

### Das brauchst du noch:

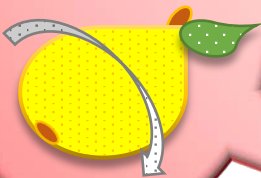
- 1 Gemüsemesser
- 1 Sparschäler
- 1 Schneidebrett
- 1 große Schüssel
- 1 kleiner Teller
- 1 Teelöffel
- 1 großer Topf
- 1 Rührlöffel
- 1 Zitronenpresse
- 1 großer Löffel

### TIPP:

Wiege die Gewürze schon vorher ab. Sammle sie mit dem Knoblauch und dem Ingwer auf dem kleinen Teller. Dann kannst du alles gleichzeitig zu den angebratenen Zwiebeln geben,

### TIPP:

Schneide die Zitrone quer durch. Dann lässt sie sich gut auspressen.



**Guten Appetit !**