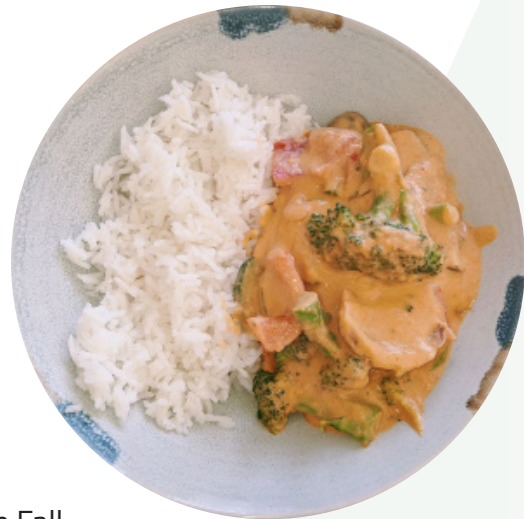


# 47. LANDESJUGEND KONGRESS



## Minas veganes LJK Spezial-Curry

Für ein richtig leckeres Curry für ca. zwei Portionen braucht ihr auf jeden Fall:

- Eine Tasse Reis
- Neutrales Bratöl
- Eine große Zwiebel
- Zwei bis drei Knoblauchzehen
- Ein daumengroßes Stück Ingwer
- Einen gehäuften Esslöffel Garam Masala
- Einen gehäuften Teelöffel Kreuzkümmel
- Einen Teelöffel Kurkuma
- Eine Dose Kokosmilch
- 3-4 frische Tomaten
- Salz und Pfeffer

Wer es gerne scharf mag, am besten noch Chiliflocken oder Cayenne Pfeffer.

Und an dieser Stelle könnt ihr das Rezept an eure Vorlieben anpassen. Ich verwende gerne Süßkartoffeln, Spinat, Brokkoli, Blumenkohl und rote oder gelbe Linsen. Aber eurer Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt!

Jetzt wird aber gekocht!

Zuerst kocht ihr eine gute Portion Reis. Am besten schneidet ihr währenddessen das ganze Gemüse. Die Zwiebeln in Würfel oder Halbringe, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln, die Tomaten in kleine Würfel und natürlich eurer Wunschgemüse in mundgerechte Stücke.

Nebenbei erhitzt ihr in einer großen Pfanne oder Topf etwas Öl und gebt das Garam Masala und den Kreuzkümmel dazu. Die Gewürze kurz erhitzen, bis sie aromatisch sind.

Dann die Zwiebeln hinzugeben, kurz danach den Knoblauch und den Ingwer. Wenn die Zwiebeln glasig sind, sind die Tomaten an der Reihe. Diese lasst ihr ein paar Minuten köcheln, bis sie weich geworden sind. Dann gebt ihr alle restlichen Zutaten dazu: Kokosmilch, Kurkuma, Salz, Pfeffer und eurer Gemüse. Lasst alles zusammen solange köcheln, bis euer Gemüse fertig ist.

Denkt daran aber, dass z.B. Süßkartoffeln deutlich länger brauchen als bspw. Spinat ;)

Am Schluss noch mit Salz, ggf. Chili und weiteren Gewürzen abschmecken.

Et voilà, euer Curry ist fertig und ihr könnt gut gestärkt weiter dem LJK lauschen!

Liebe Grüße, eure Mina