Indisches Walnusscurry mit grünem Gemüse

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	662 kcal	Fett:	55,9 g
Eiweiß:	16,31g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,78 g
Kohlenhydrate:	30,4 g	ungesättige Fettsäuren:	49,6 g

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten inkl. Kochzeit

Zubereitung:

1. Für die Walnusscurry-Paste alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben und fein mixen. Auf zwei bis drei Einmachgläser verteilen und luftdicht verschließen.

2. Für das Curry-Gemüse die grünen Gemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Zucchini, Paprika und Sellerie mit 1 EL Öl leicht anbraten und würzen. Dann 300 g Walnusscurry Paste dazu geben und mit anbraten, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Anschließend mit der Walnussmilch ablöschen. Ca. 8-10 Minuten leicht köcheln lassen und dann das restliche Gemüse dazu geben.

Zutaten für 2 Portionen :

Für das Curry-Gemüse

- 100 g Brokkoli
- 100 g Zucchini
- 100 g grüne Paprika
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauchzwiebel
- 400 g Walnussmilch (20 % geröstete Walnüsse, 80 % Wasser, Salz)

Für die Walnusscurry-Paste:

- 200 g gehackte Walnüsse
- 500 ml Kokosmilch
- 100 g grüne Paprika
- 100 g Zwiebel
- 100 g Karotte
- 15 g Knoblauch
- 40 g Koriander
- 15 g frischer Ingwer
- 5 g Kardamom
- 25 g grüne Peperoni mit Kernen
- 25 g grüne Peperoni ohne Kerne
- 1 $^{1}/_{2}$ g Xanthan
- Salz
- Zitronensaft