

## Informationen zur Sendung vom 16.08.2024

### Gemüsecurry

Von Ulla Scholz

### Zutaten für 4 Portionen

#### Gemüse

500 g Blumenkohl  
2 Paprikaschoten (rot und gelb)  
1 große Zucchini (220 g)  
1 große Süßkartoffel (500g)  
Pflanzenöl zum Marinieren  
1 EL Paprikapulver (nach Gusto auch geräuchert)  
Salz

#### Außerdem

Frischer Koriander  
150 g Naturjoghurt

#### Sauce

1 Zwiebel  
1 Bund Zwiebellauch  
2 Knoblauchzehen  
1 – 2 EL Curry  
300 g Kichererbsen (Glas; vorgekocht)  
200 ml Kokosmilch  
Etwas Schalenabrieb einer unbehandelten Limette oder Zitrone  
Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer

### Zubereitung

Das Gemüse waschen und mit einem Tuch abtrocknen. Den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Zucchini auf die gleiche Größe der Süßkartoffelstücke zurechtschneiden. Beide Paprikaschoten entkernen und kleinschneiden, dann alle Gemüsestücke auf einem Backblech ausbreiten. Das Pflanzenöl mit Salz und Paprikapulver verrühren, dann das Gemüse damit marinieren. Für circa 25 Minuten bei 180 Grad im Ofen rösten.

Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in Pflanzenöl anbraten. Mit Curry bestäuben und ebenso leicht anschwitzen. Die Kokosmilch zugießen und die Sauce etwas köcheln lassen. Die abgetropften Kichererbsen unterrühren, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebellauchstangen in feinste Streifen schneiden und kurz zur Seite legen.

Wenn das Gemüse im Ofen gar ist, wird es mit der Currysauce vermischt. Den Zwiebellauch unterrühren und das Gericht mit etwas Limettenabrieb würzen.

### Anrichten

Das Gemüsecurry auf Tellern verteilen und nach Gusto mit frischem Koriander und einem Klecks Joghurt verfeinern.

## Informationen zur Sendung vom 16.08.2024

### Gemüsecurry

Von Ulla Scholz

## Ullas Küchentipps

### Der Einkauf

500 g Blumenkohl zu 0,99 Euro; 2 Paprikaschoten zu 1,80 Euro; 220 g Zucchini zu 0,44 Euro; 500 g Süßkartoffel zu 1,75 Euro; Pflanzenöl und Gewürze pauschal zu 0,50 Euro; 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen zu 0,25 Euro; 215 g Bio-Kichererbsen (Glas; vorgekocht) zu 0,99 Euro; 200 ml Kokosmilch zu 0,80 Euro; etwas frischer Koriander zu 0,30 Euro; 150 g Natur-Biojoghurt (Supermarkteigenmarke) zu 0,45 Euro; 1 Bio-Limette zu 0,59 Euro.

**Pro Portion: 2,22 Euro**

**Als Gemüseresteverwertung ist das Curry entsprechend preiswerter.**

### Scharf oder lieber mild?

Die Schärfe eines Currygerichts hängt vom verwendeten Gewürz ab. In der Familienküche und wenn Gäste bekocht werden, begeistern sich nicht alle Menschen – besonders Kinder, die noch einen viel feineren Geschmack haben – für Scharfes. Besser die Speisen milder zubereiten. Am Tisch kann dann jeder selbst nachschärfen. Curry ist eine Gewürzmischung und wird in den Ländern, wo es herkommt, selbst und individuell zusammengestellt.

Bei billigen Gewürzen weiß die Lebensmittelindustrie mit preiswerterem Material zu strecken. Ich greife immer zu Bio-Produkten, bei denen ich halbwegs sicher bin, dass hier nicht bestrahlt und mit Pflanzenschutzmitteln behandelt wurde. Schließlich schätzen Menschen Gewürze und Kräuter nicht nur wegen ihrer wunderbaren Aromen – sie machen Speisen auch bekömmlicher. Ernährungsexperten loben ihre Heilwirkung, wie zum Beispiel bei Ingwer, Thymian, Kamille, Kurkuma etc.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**