

## KOCHSHOW REZEPTE 2020

### Gemüse-Curry, Kartoffeln, Minzjoghurt

**Man braucht: für 4 Personen**

#### Minzjoghurt:

Vollmilchjoghurt 300g  
Zitronensaft  
Frisch geschnittene Minze  
Salz, Pfeffer  
Alles verrühren, abschmecken, kaltstellen

#### Gemüse Curry:

Zwiebel ca. 100g  
Knoblauch  
Ingwer  
Gemüse: zusammen ca. 700g (z.B. Karotten, Paprika, Zucchini, Lauch, Broccoli, Bohnen, Frühlingszwiebeln, Pilze...  
Kartoffeln, ca. 400g  
z.B. Mango, Ananas, Melone  
Currypulver  
Mehl  
Gemüsebrühe, ca. 500ml  
Kokosmilch, ca. 200ml  
Zitrone  
Chilischote  
Gewürze

#### So geht's:

Kartoffeln schälen, Gemüse putzen, alles nach Belieben klein schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Ingwer in Öl glasig dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Currypulver und Mehl bestäuben. Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und ca. 10 Minuten leicht köcheln. Jetzt das gewünschte Gemüse zugeben und ca. 10 Minuten fertig garen. Nach Belieben abschmecken.