



Jackfruit Curry

Exotisch-würziges Soulfood, das nicht nur Veganer begeistert

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis waschen und in feine Ringe schneiden. Jackfruit gut abtropfen lassen und die Stücke etwas zerkleinern.
2. NATURATA Naturavit-Kokos in einer Pfanne erhitzen, Currypulver und gemahlenen Kurkuma darin kurz anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Jackfruit zugeben und alles für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit Kokosmilch und NATURATA Gemüsebrühe ablöschen und zum köcheln bringen.
3. Curryblätter und Zimtstange hinzufügen und für 15 Minuten auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Paprika waschen, die Kerne herausnehmen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Karotten schälen, der Länge nach halbieren und 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und halbieren.
4. Das vorbereitete Gemüse nun zum Curry geben und für weiter 15 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit NATURATA Meersalz und Limettensaft abschmecken. Curryblätter und Zimtstange aus dem Curry entfernen.
5. Curry in tiefen Schalen anrichten und mit schwarzem Sesam, NATURATA Kokoschips sowie Korianderblättern garnieren.
6. Tipp: Dazu schmeckt Pfannenbrot oder NATURATA Piccolini Reis.



 
Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (4)

Naturata Zutaten

- 50 g NATURAVIT-KOKOS, 100 % Kokosfett
- 750 ml Gemüsebrühe mit Bio-Hefe
- 4 EL Kokoschips
- Atlantik Meersalz, fein

Weitere Zutaten

- 1 Stück Zwiebel
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 80 g frischer Ingwer
- 2 Stück kleine rote Chilischoten
- 500 g Jackfruit
- 3 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 250 ml Kokosmilch
- 4 Stück Curryblätter
- 1 Stück Zimtstange
- 1 Stück Paprika, rot
- 2 Stück Karotten
- 100 g Kaiserschoten
- 4 EL Limettensaft
- 2 TL schwarzer Sesam
- 4 Stiele Koriander

