

Shahi Curry

von Rosa Peters (ZiskaF@gmx.net)

- 3-4 große Tomaten oder 1 Glas (500 g) passierte Tomaten
- 3 T gemischtes Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Karotten ...)
- 1 TL Öl
- Salz nach Geschmack
- 1 große Zwiebel
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Anissamen
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken oder 1 Msp Nelkenpulver
- 3 Kardamomkapseln
- etwas Zucker (optional)

- Tomaten hacken und mit etwas Wasser weichkochen, dann durch ein Sieb passieren (oder passierte Tomaten verwenden).
- Gemüse kleinschneiden und kochen.
- Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.
- Zwiebeln mit den Gewürzen und Ingwer in Öl anbraten, leicht bräunen lassen.
- Das Gemüse, das Tomatenpuree, Salz und nach Wunsch etwas Zucker hinzu geben.

Paßt: heiß zu Fladenbrot oder Reis.

Kommentar: Der Begriff Curry entspricht im asiatischen Raum nicht direkt der bei uns bekannten Gewürzmischung sondern wird für diverse Gerichte verwendet, welche mit der als Masala bezeichneten Gewürzmischungen zubereitet werden. (Claude Martin)