

# Möhren-Pastinaken-Curry



## Zutaten (für 2 Personen):

- 1-2 Möhren (je nach Größe)
- 1-2 Pastinaken (dito.)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 4 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2cm)
- 1 Dose Kokosmilch
- 2-3 EL Raps- oder Olivenöl
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Saft von 1/2 Limette
- 1 1/2 TL Curry
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- Pfeffer und Salz
- 1 TL Honig

## Zubereitung:

- Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Pastinaken und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in ca. 1cm große Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln.
- Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Das zerkleinerte Gemüse hinzugeben und ebenfalls einige Minuten dünsten. Die Kokosmilch angießen. Curry, Koriander und 1 gestr. TL Salz mit dem Limettensaft verrühren und zum Gemüse geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze al dente garen (etwa 10 Minuten). Den Honig zufügen und ggf. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Falls das Curry noch zu flüssig ist, 1 EL Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren und zufügen).
- Dazu passen Kartoffelwedges oder Reis.

## Quelle:

Nach einem Rezept aus der Sonderausgabe "Gesunde Rezepte bei Sodbrennen" von Gräfe & Unzer (2015).