



Martina
kocht & backt

VEGANES THAI CURRY

mit Jackfruit

ZUTATEN

- 1 P. Jackfruit Natur (zb. Von Dm)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesam
- 1 EL Teryakisauce

- 1 Zucchini
- 150g Pilze
- 1 Spitzpaprika
- 1/2 Kopf Brokkoli
- 3 Karotten
- 1 Pck. Zuckerschoten (ca. 200 g)
- 1 EL Erdnusscreme
- 1 Dose Kokosmilch
- 1-2 TL Currypaste
- 1-2 TL Asia Gewürz (zb. Thai Allrounder von Just Spices)

Als Beilage passt Reis

ZUBEREITUNG

1. Jackfruit mit Sesam, SojaSauce und Teryakisauce marinieren.
2. Das Gemüse kleinschneiden
3. Karotten in etwas Öl andünsten, ein paar Minuten garen.
4. Dann die ZuckerSchoten dazugeben, dann Paprika, Zucchini und Pilze
5. Marinierte Jackfruit unterheben.
6. Alles einige Minuten garen lassen.
7. Dann die Kokosmilch mit den Gewürzen und der Erdnusscreme verrühren und zum Gemüse geben.
8. Currypaste so dosieren wie man Schärfe mag. Die Currypaste ist sehr scharf.
9. Alles einmal aufkochen und dann servieren.

