

Mittag/ Abend: Auberginen-Zuckerschoten-Curry (detox)

Zeit: 35 min

Dieses Rezept kommt aus dem Detox-Bereich. Hier legen wir hohen Wert auf eine leichte Verdauung und die Entlastung des Stoffwechsels.

Zubereitung

1. Schalotten fein hacken und in der grünen Currypaste dünsten.
2. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und 5 Minuten köcheln lassen.
3. Auberginen, die geputzten Zuckerschoten und die Süßkartoffeln würfeln.
4. Dem bisherigen Fonds die vorgenannten Zutaten hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Korianderblättern servieren.

Zutaten für 4 Personen

- 4 Schalotten
- 2 Auberginen
- 160 gr Zuckerschoten
- 600 gr Süßkartoffeln
- 3 TL grüne Currypaste – je nach Geschmack auch 1 – 2 TL mehr
- 240 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 4 Korianderblätter
- Salz, Pfeffer

