|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Gemüse-Curry** |
|  |  |  |  |
| 250 g |   | Brokkoli |
| 250 g |   | Möhren |
| 250 g |   | Spitzkohl |
| 125 g |   | Shiitakepilze |
| 125 g  |   | Rote Zwiebeln |
| 1-2 EL |   | Butterschmalz |
|   |   | Curry |
| 400 ml |   | Kokosmilch |
| 1/2 Bd. |   | Koriander |
|   |   | Salz |
|   |   | Pfeffer |
| 1 |   | Limette |
|   |   | Zucker |
| 40 g |   | Erdnuss |

 |

• Brokkoli in Röschen teilen, Möhren in ca. 2cm große Stücke schneiden,

• Spitzkohl in Streifen, Shiitake in Scheiben schneiden, Zwiebel fein würfeln.

• Butterschmalz erhitzen, Currypulver und Zwiebeln leicht andünsten.

• Gemüse dazugeben und unter wenden anbraten.

• Kokosmilch und Brühe dazugießen, zugedeckt 8-10 Min. kochen lassen.

• Mit Salz und Pfeffer würzen.

• Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.

• Gemüse-Curry mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken.

• Mit grob gehackten Kräutern und Nüssen dekoriert servieren.

**TCM-Wirkung:**
kühlt Leber und Blut, stärkt Mitte, senkt Qi ab, beseitigt Verdauungsblockaden

 **© 2018 Gabriele Sedlag**