

Gemüse-Eintopf indische Art – vegan – mit Kokosmilch

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

400 g	Kartoffeln oder Süßkartoffeln
400 g	Zucchini
200 g	Möhren
2 EL	Ingwer, frisch
2 – 3	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
3 – 4 EL	Olivenöl
1 TL	Kurkumapulver
1 geh. TL	Currypulver
¼ TL	Muskatnuss, frisch gerieben
½ TL	Koriandersaat, frisch gemahlen/gemörsert
½ TL	Steinsalz
„10 Umdrehungen“	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Dose (400 ml)	Kokosmilch
500 ml	Gemüsebrühe
1 Dose/Glas	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
ca. 4 EL	Erdnüsse, geröstet (gesalzen oder ungesalzen, je nach Wunsch)
ca. 4 EL	Koriandergrün, frisch fein gehackt



Zubereitung:

Kartoffeln bzw. Süßkartoffeln mit der Gemüsebürste sauber schrubben. Von den Möhren das Möhregrün entfernen und die Möhren waschen, wenn nötig auch mit Gemüsebürste säubern. Zucchini waschen, Enden knapp abschneiden und alles Gemüse ohne es zu schälen in 1 – 2 cm Würfelchen schneiden.

Von der Ingwerknolle entsprechende Menge abschneiden und mit Schale fein hacken. Knoblauchzehen pellen und grob hacken. Chilischote abwaschen, längs halbieren, die Kerne* entfernen und Chilischote fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf (ca. 3 L Volumen) erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze einige Minuten darin anbraten. Gelegentlich umrühren. Knoblauch, Chilischote und die Gewürze zugeben und weitere 2 – 3 Minuten mitbraten.

Kokosmilch und Gemüsebrühe angießen, ebenso die abgegossenen Kichererbsen**. Die Gemüsesuppe 15 - 20 Minuten leicht köcheln lassen, bzw. so lange, bis das Gemüse gar ist. Suppe abschmecken, ggf. mit Curry, Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Erdnüsse in einer kleinen Pfanne fettfrei leicht anrösten und abkühlen lassen. Zum Servieren die Suppe in Schälchen füllen und mit frisch fein gehackten Korianderblättern und Erdnüssen überstreut servieren.

Tipps:

- *Chilischote: Die Suppe wird schärfer, wenn die Kerne der Chilischote mitgegart werden.
- **Das Kichererbsenwasser („Aquafaba“) möglichst anderweitig - steifgeschlagen als vegane Eischnee-Alternative - nutzen.

Anne Bieback – Ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB
Instagram: [bee_backs_veggiekitchen](#)
www.vollwertgenuss.de