

## Liebe Köch\*innen,

die Natur beschenkt uns derzeit mit ihrer ganzen Vielfalt. Und genau davon lebt dieses Rezept. Ich möchte hier klarstellen, dass dieses Rezept keine „grammgenaue, exakt wie beschrieben“ Arbeitsanweisung ist! Vielmehr kann so ziemlich alles an Gemüse verwendet werden, was gerade gut und schön ist, vielleicht sogar aus dem eigenen Garten kommt. Anstatt des Sunburst Kürbis kann z. B. auch Zucchini verwendet werden, anstatt der Karotten Süßkartoffeln, anstatt des Kohls Lauch... Mit dem groben Vorgehen wie im Rezept beschrieben, und mit Liebe zubereitet, kann eigentlich nix schief gehen. Als Beilage eignet sich Reis, aber auch Kartoffeln oder Brot passen super.

Viel Spaß dabei!  
Stefan Herbolzheimer



## Zutaten für 6 Portionen

- Jeweils 1 Rote Bete (200 g), Tomate, große Zwiebel, kleinen Chinakohl
- Jeweils 2 Auberginen, grüne Paprika, rote Paprika, Sunburst Kürbis
- 100 g Champignons
- ½ Glas Goa Curry Paste
- 1 EL Currypulver indisch
- 2 EL ganze gelbe Senfsaat
- 200 g rote Linsen
- Je 100 g Kokosöl, Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 500 ml Sojadrink
- 1 Glas Ananasstücke (370 ml)
- Kidney Bohnen
- Salz und Sojasauce zum Abschmecken
- Wer mag noch ein Bund Koriander
- 500 g Basmati Reis

## Zubereitung

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Alles Gemüse schälen und etwa haselnussgroß schneiden. Der Härte des Gemüses, bzw. der Garzeit entsprechend in einem großen Topf verarbeiten. Zuerst Rote Bete, rote Linsen, Senfsaat, Currypulver und -paste in Kokosfett und Sonnenblumenöl anbraten. Bodensatz abkratzen. Dann Champignons und Knoblauch hinzufügen, wieder rösten und Bodensatz abkratzen. Zwiebeln hinzufügen, salzen und etwas köcheln lassen. Karotten und Auberginen hinzufügen. Rösten bis sich wieder Bodensatz bildet. Tomaten hinzufügen, Bodensatz abkratzen, mit Kokosmilch aufgießen und umrühren. Spitzkohl und Sunburst Kürbis hinzufügen, etwas salzen und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten köcheln lassen. Paprika, Ananas mit Saft und Sojadrink hinzufügen und einmal aufkochen. Kidney Bohnen hinzugeben und mit Salz und Sojasauce abschmecken.

Wer mag kann noch mit Koriander toppen ;)