



Masala Gemüsecurry mit grünen Bohnen & Tofubällchen

Zutaten für 4 Portionen

Für das Masala Gemüsecurry

- Pflanzenöl zum Anbraten einiger Zutaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g rote Linsen mit Kokosraspel | es gibt diese Mischung fertig im Bioladen zu kaufen oder man fügt einfach 2 EL Kokosraspeln zusätzlich hinzu
- 3 Tomaten
- 2 Karotten
- 300-330 g Kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen | 240 g Abtropfgewicht
- Ein Viertel bis eine halbe scharfe, rote Chilischote | nach individuellem Schärfe-Empfinden dosieren
- 15 g frischer Ingwer
- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g frische grüne Bohnen | wahlweise Tiefkühlware
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 EL vegane rote Currypaste
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojajoghurt
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 gestrichener TL Garam Masala
- 0.5 TL Kreuzkümmel
- Salz

Für die Tofubällchen

Alle Zutaten sowie die Zubereitung der Tofubällchen [können hier nachgelesen werden](#). Die Tofubällchen passen perfekt zu diesem Currygericht, aber auch ohne sie ist das Curry ein Genuss!

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

1. Die grünen Bohnen waschen und an den Enden abschneiden. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen und die Bohnen mit dem Bohnenkraut 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf danach vom Herd nehmen und die Bohnen im Wasser noch 3-5 Minuten ziehen lassen. Dann das Wasser abkippen, das Bohnenkraut entfernen, die grünen Bohnen kalt abspülen und beiseite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Tomaten achteln. Das Kerngehäuse der Tomaten entfernen und Tomaten würfeln. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Karotten waschen und ungeschält ebenfalls in Würfel schneiden. Ein Stück Ingwer (ca. 15 g) schälen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig dünsten. Die Linsen mit den Kokosraspeln, die Karotten- und die Kartoffelstücke hinzu geben, 2 Minuten scharf anbraten und anschließend mit einem EL roter Currypaste und 1 EL Agavendicksaft 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Die Tomatenstücke und 2 EL Tomatenmark untermengen und das ganze mit der Hälfte der bereit gestellten Gemüsebrühe aufgießen.
4. Etwas scharfe, rote Chilischote in feine Röllchen schneiden (etwa ein Viertel) und mit aufgeriebenem Ingwer ebenfalls zum köchelnden Curry geben. Das Curry bei mittlerer Hitze rund 5 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen wurde.
5. Dann das Curry mit 200 ml Kokosmilch aufgießen und die abgetropften Kichererbsen dazu geben. Ab und an vorsichtig umrühren.
6. Nach weiteren 10 Minuten die restliche Gemüsebrühe hinzugeben und den Herd ausschalten. Das Curry weitere 10 Minuten ziehen lassen. Alles mit einem gestrichenen TL Garam Masala, einen halben TL Kreuzkümmel und etwas Salz würzen.
7. Zwei Drittel der grünen Bohnen klein schneiden und unter das Gemüsecurry mengen. Die restlichen grünen Bohnen vor dem Servieren kurz erwärmen und auf dem Gemüsecurry servieren.

Wer das Gemüsecurry mit Tofubällchen servieren möchte, kann sie nun nach [diesem Rezept](#) zubereiten und hinzufügen. Das Gemüsecurry in vertieften Tellern mit den grünen Bohnen obenauf, 1-2 EL Sojajoghurt und ein paar Röllchen Chili servieren. Die Tofubällchen sind das "Tüpfelchen auf dem i" - aber das

Gemüsecurry schmeckt auch ohne sie hervorragend!