

*Ihr braucht in variabler Menge:*

*Kartoffeln*

*Zwiebeln*

*Möhren*

*Knoblauchzehen nach Ertragbarkeit, Wochentag und Abendplanung*

*TK-Erbsen*

*Paprikaschote*

*Porree*

*Gehackte Tomaten (Dose)*

*Sonstiges (Gras, Steine, ..., was der Veganer halt so isst)*

*Gemüsebrühe*

*Pflanzenöl zum Anbraten*

*Kokosmilch*

*Salz*

*Kurkuma (reichlich )*

*Currypulver*

*Ingwer (frisch)*

*Cheyennepeffer/Chilipulver oder Schote*

*Und so geht's: Zwiebeln, Knoblauch, evtl frischen Ingwer in Pflanzenöl anschwitzen, Gewürze mit anrösten, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, das geschnipselte Gemüse dazu. Die Erbsen sind am schnellsten!!!*

*Alles friedlich weich kochen.*

*Schmeckt wieder aufgewärmt am besten*