

> Jackfruit Curry

Exotisch-würziges Soullfood, das nicht nur Veganer begeistert



ZUTATEN:

Für 4 Personen

1 Stück	Zwiebel
2 Stück	Knoblauchzehen
80 g	frischer Ingwer
2 Stück	kleine rote Chilischoten
500 g	Jackfruit
50 g	NATURATA Naturavit-Kokos, 100% Kokosfett
3 EL	Currypulver
1 TL	Kurkuma, gemahlen
250 ml	Kokosmilch
750 ml	NATURATA Gemüsebrühe, hefefrei
4 Stück	Curryblätter
1 Stück	Zimtstange
1 Stück	Paprika rot
2 Stück	Karotten
100 g	Kaiserschoten
4 EL	Limettensaft
	NATURATA Atlantik Meeralz
2 TL	schwarzer Sesam
4 EL	NATURATA Kokoschips
4 Stiele	Koriander

ZUBEREITUNG

- 1.** Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chilis waschen und in feine Ringe schneiden. Jackfruit gut abtropfen lassen und die Stücke etwas zerkleinern.
- 2.** NATURATA Naturavit-Kokos in einer Pfanne erhitzen, Currypulver und gemahlenen Kurkuma darin kurz anschwitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chili und Jackfruit zugeben und alles für ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit Kokosmilch und NATURATA Gemüsebrühe ablöschen und zum köcheln bringen.
- 3.** Curryblätter und Zimtstange hinzufügen und für 15 Minuten auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit Paprika waschen, die Kerne herausnehmen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Karotten schälen, der Länge nach halbieren und 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Kaiserschoten waschen und halbieren.

- 4.** Das vorbereitete Gemüse nun zum Curry geben und für weiter 15 Minuten köcheln lassen. Das Curry mit NATURATA Meersalz und Limettensaft abschmecken. Curryblätter und Zimtstange aus dem Curry entfernen.
- 5.** Curry in tiefen Schalen anrichten und mit schwarzem Sesam, NATURATA Kokoschips sowie Korianderblättern garnieren.

Tipp: Dazu schmeckt Pfannenbrot oder NATURATA Piccolini Reis.

Zubereitungszeit: 45 Minuten