

Crocky-Curry



Gemüse-Curry aus dem Crockpot

3 Zwiebeln

3 Karotten (oder gelbe Rüben, Pastinaken,...)

3 Süßkartoffeln (oder Kartoffeln)

2 Äpfel – alles gewaschen bzw. geputzt und in dünne Scheiben geschnitten/gehobelt mit

3 EL Curry

1/2 TL **Chili-Flocken**

1 Hand voll **Nüsse**

1/2 Hand voll **Rosinen** und wenig

Salz mit ca

500 ml **Wasser**

im Keramiktopf des Crockpot vermischen und bei mittlerer Hitze 5-6 Stunden garen lassen. Schmeckt sehr gut mit **Vollkornreis**. Zum Verfeinern kann man ein **Nussmus** oder **Sojacuisine** verwenden. Sollte es zu dünnflüssig sein, am besten ein paar EL **Bio Kartoffel-Püree-Pulver** unterrühren.

Share this: