



Aanand Dal Makhani (VEGI)

Zutaten für 4 Personen

- 40 Gramm Packung Aanand Currypaste
- 2 EL Butter (oder Öl, aber kein Olivenöl)
- 2 grosse Zwiebeln
- 3cm Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 bis 2 frische Chilis
- 1 kleines Glas passierte Tomaten (350g)
- 2 Karotten
- 3 Dosen rote Kidney Bohnen
- 4 EL griechisches Naturejoghurt mit mind. 4% Fettanteil
- 4 EL Halb-Rahm
- Optional: frischer Koriander (oder Petersilie)
- Optional: Garam Masala Gewürzmischung

Vorbereitung

1. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden
2. Ingwer, Knoblauch, Chilis klein hacken
3. Karotten in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden
4. Die Dose Bohnen in einem Sieb ausschütten und kurz mit Wasser abwaschen

Anleitung (Dauer: ca. 30 Min)

1. Butter bei mittlerer Hitze zergehen lassen
2. Zwiebel bei mittlerer bis tiefer Hitze leicht braun werden lassen (Achtung: sie dürfen nicht anbrennen)
3. Knoblauch, Ingwer, Chilis und Currypaste sowie 2 EL Wasser dazugeben und unter Rühren 2 Min leicht anbräunen lassen
4. Passierte Tomaten dazugeben und Hitze erhöhen und während 5 Minuten kochen Vorsicht Spritzgefahr > rühren)
5. 1/4 Glas Wasser, Karotten und Bohnen dazugeben und unter tiefer bis mittlerer Hitze sowie halb zugedeckt 10 Min kochen (gelegentlich umrühren)
6. 1/4 des Currys abschöpfen und in einen Mixer geben, ca. 3 EL kaltes Wasser sowie den Joghurt dazugeben und pürieren
7. Die pürierte Masse zurück in die Pfanne geben und unter tiefer Hitze 5 Min weiterkochen
8. Curry salzen und optional Garam Masala Gewürzmischung und Rahm untermengen
9. Mit Koriander oder Petersilie garnieren und servieren