

# Zucchini an Zitronen-Mango-Curry-Sauce

Zucchini	2 mittlere Größe
Kokosmilch	200ml
Sojarahm	50ml
Mangopulp	50g
Zitrone	½
Lemon-Curry-Mischung	2 Teelöffel gestrichen
Fünf-Gewürz	2 Teelöffel gehäuft
Senfsaat gelb gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Kurkuma gemahlen	1 Teelöffel gestrichen
Ingwer gemahlen	½ Teelöffel
Koriander gemahlen	1 Teelöffel gehäuft
Garam Masala	1 Teelöffel gehäuft
Speisestärke	2 Teelöffel gehäuft
Salz	
Pipali (langer Pfeffer)	



**Zucchini** längs in der Mitte halbieren und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden

ca. 2cm Wasser in eine mittlere Pfanne geben, die **Gewürze** einrühren und zum Kochen bringen

**Zucchini dazugeben** und ca. 5 Min. mitkochen

**Kokosmilch** unterrühren und weitere 3-5 Min. kochen lassen (je nach Zucchini)

die **halbe Zitrone** über den Zucchini gut auspressen und **Mangopulp** zugeben, auf mittlerer Hitze weiter kochen lassen

in der Zwischenzeit die **Speisestärke** im Sojarahm anrühren und ebenfalls zufügen

alles nochmals gut durchrühren, abschmecken – fertig!