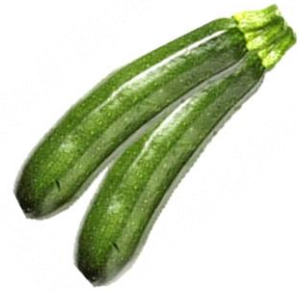


Zucchini an Kokos-Curry-Sauce

Zucchini	2 mittlere oder 1 grosse
Knoblauchgranulat	3 Teelöffel
Salz	1 Teelöffel
Pipali (langer Pfeffer)	½ Teelöffel
Sweet Curry Mischung	3 Teelöffel
Fünf-Gewürz-Mischung	3 Teelöffel
Garam Masala	1 Teelöffel
Ingwer gemahlen	½ Teelöffel
Schwarzkümmel gemahlen	1 Teelöffel
Schwarzkümmel Samen	½ Teelöffel
Paprika süss gemahlen	1 Teelöffel
Kokosmilch	200g
Holundersirup	2 Teelöffel
Tomatenpüree	2 Teelöffel
Mangopulp	2 Esslöffel
Sojarahm	2 Esslöffel
Pflanzenbutter	3 Esslöffel
Wasser	ca. 100ml



Pflanzenbutter in eine Brat-Pfanne geben, bei mittlerer Hitze schmelzen lassen und dann **Salz, Pipali, Paprika süss, Knoblauchgranulat, Sweet Curry, Fünf-Gewürz, Garam Masala, Ingwer und beide Schwarzkümmel** bei gleicher Hitze leicht anrösten

in der Zwischenzeit **Zucchini** in ½-cm-dicke Scheiben schneiden, in die Gewürzmischung geben und ca. 5 Minuten mitgaren

Wasser zugeben und Zucchini bei erhöhter Hitze bissfest kochen
Hitze wieder auf mittlere Hitze reduzieren, **Kokosmilch** und **Holundersirup** zugeben und noch wenige Minuten köcheln lassen

zum Schluss **Tomatenpüree, Sojarahm** und **Mangopulp** zugeben, alles gut durchrühren, abschmecken und auf kleiner Hitze noch etwas einkochen lassen – fertig!