

# Gemüsecurry

## mit Cashewnüssen

### *Metall:*

4 St. Frühlingszwiebeln

½ Eßl. fein gehackter Ingwer

¼ Teel. gemahlener Koriander

1 Eßl. gelber Senfsamen

### *Wasser:*

50 g rote Linsen

Salz

Sojasauce

### *Holz:*

200 g gewürfelte Paradeiser

### *Feuer:*

½ Teel. Kurkuma gemahlen

250 ml heißes Wasser

### *Erde:*

250 g buntes Gemüse frisch

(Zucchini, Brokkoli, Kartoffeln, Paprika, Pilz, Kürbis, Fenchel, Chinakohl)

*1 Hand voll gewaschener Spinat oder Mangold grün*

*½ Hand voll Cashewnüsse*

*Olivenöl*

*1 Teel. Rohrohrzucker*

*Cashewnüsse halbieren und in trockener Pfanne anrösten – danach in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.*

*Den Senfsamen ebenso rösten und danach mörsern.*

*Zwiebel fein hacken und Gemüse würfeln.*

*Linsen gut mit kaltem Wasser waschen.*

*Olivenöl erhitzen, Zwiebel kurz anbraten, Linsen dazu geben, Senfsamen darunter mischen, Kurkuma und Koriander beimengen.*

*Mit Wasser aufgießen, Tomaten dazu geben – köcheln bis die Linsen zerfallen sind. Gemüse, Salz und Zucker, Sojasauce dazu geben.*

*Bis alles weich ist, zum Schluss Spinat und Cashewnüsse ein-zwei Minuten mit kochen lassen.*