

**Kochen**
**Shiba**
**Dienstag, 16.07.2024**
**Zucchini-Curry mit Tomaten und Ingwer**
**Für 4 Personen**
**Zutaten**

2 Zwiebeln, mittelgroß  
 4 Zucchini, groß, ca. 800 g  
 4 Tomaten  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer, ca. 15 g  
 100 ml Sonnenblumenöl oder Ghee, ca.  
 0,5 TL Senfsamen  
 0,5 TL Kreuzkümmelsamen  
 0,5 TL Kurkuma  
 0,5 TL Chilipulver oder Cayennepfeffer  
 1,5 TL Paprikapulver, edelsüß  
 1,5 TL Koriander, gemahlen  
 100 ml Wasser, ca.  
 0,5 Bund Koriander oder Petersilie  
 0,5 TL Garam Masala


**Zubereitung**

1. Zwiebeln abziehen und in dünne Spalten bzw. Streifen schneiden. Zucchini abbrausen, trocknen, längs vierteln, evtl. entkernen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, halbieren, den grünen Blütenansatz entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Knoblauch und Ingwer in einem Mörser fein zerstampfen oder sehr fein hacken.
2. Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Senfsamen und Kreuzkümmel darin anrösten, bis sie leicht zischen.
3. Zwiebeln unterrühren und ca. 2-3 Minuten, bei mittlerer Hitze goldgelb andünsten.
4. Knoblauch- Ingwer-Paste zugeben und weitere ca. 1-2 Minuten andünsten.
5. Kurkuma, Chilipulver, Paprika und Koriander unterrühren, kurz mitbraten. Dann Tomaten zugeben und ca. 2-3 Minuten, bei höherer Temperatur braten. Anschließend abdecken und weitere ca. 5-6 Minuten schmoren, bis die Tomaten weich sind.
6. Zucchini unterrühren und ebenfalls anbraten. Wasser unterrühren. Abdecken und alles ca. 20-25 Minuten schmoren, bis die Zucchini weich sind.
7. Koriander fein schneiden. Das Curry mit etwas Garam Masala abschmecken, mit Koriander bestreuen und sofort servieren. Dazu passen Reis oder Fladenbrot.

**Tipp:** Ghee ist Butterschmalz, welches in der indischen und pakistanischen Küche verwendet wird. Ghee gibt es im Supermarkt oder asiatischen Lebensmittelläden. Ghee kann durch Butterschmalz ersetzt werden. Bei der Herstellung von Ghee wird die Butter stärker erhitzt, als bei der Gewinnung von Butterschmalz.