

## Gurken-Kokosmilch-Curry



Curry gut.

Zur Zeit ernten wir auf unserem SoLaVie Acker viele Gurken. Gurken sind ja ein super Sommergemüse, da sie durch den hohen Wassergehalt durstlöschend und sehr vitamin- und mineralstoffreich sind.

Sie aber immer nur als Salat zu verarbeiten kann schnell langweilig werden.

Daher hier ein Gurkencurryrezept.

Besonders geeignet dafür sind die Landgurken, die etwas dicker sind als die Schlangengurken oder Schmorgurken, die ein relativ festes Fruchtfleisch haben.

Aber auch mit Schlangengurken schmeckt das

Gurken-Kokosmilch-Curry (für 2-3 Personen, je nach Appetit)

- 1 großes Stück Ingwer, in feine Streifen geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt oder 3 bis 4 Lauchzwiebeln, fein geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 EL Currypulver oder -paste
- 1 bis 2 Gurken, je nach Größe, in Viertelscheiben geschnitten
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Koriander oder andere Kräuter

Ingwer und Zwiebel in etwas Öl andünsten, Curry

dazugeben, Hitze verringern, Gurken kurz anbraten, die Tomate dazugeben.

Mit Kokosmilch ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Gurken weich sind. Würzen und mit

Kräutern abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.