

## Mumbai-Curry (Seitan) mit Beilage (Low Carb)

### Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### Zutaten:

400 g Seitan (z.B. Viana), Öl z. Braten, 3-4 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, Ingwerwurzel (walnussgroßes Stück), 400 ml Kokosmilch (1 Ds.), 400 g geh. Tomaten (1 Ds.), ca. 150 g Bambussprossen (1 Gls.), 2 EL Curry, 1/4 TL Zimt, Salz, 150 g Macadamia-Nüsse (grob gehackt), Koriandersamen (geröstet & gemahlen). [Evtl. 3 Zucchini od. 1 B. Basmatireis - s.unten.]

#### Zubereitung:

Seitan in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten & Knoblauch fein hacken, Ingwer schälen & reiben. Kerne d. Chilischote entfernen, dann in feine Streifen schneiden. Seitan kross anbraten, dabei Kleingeschnittenes hinzu; mit Kokosmilch ablöschen & Dosentomaten unterrühren; abgetropfte Bambussprossen zugeben & anschl. (kräftig) würzen. Zum Schluss die Nüsse untermischen.

Als Beilage:

evtl. Zucchininudeln: m. Spiral- od. Sparschäler erstellen & kurz m. etwas Öl in e. Pfanne schwenken. Trotz erhöhter Kohlenhyd.-menge bevorzugen wir aber Reis als Beilage.

#### Variationen:

---  
---  
---

#### Bemerkungen:

Uta: BGL 2018

*Lecker, lecker ...!*

---

#### Links:

[veganisiert. Low Carb Gericht: kohlenhydrate-tabellen.com](http://kohlenhydrate-tabellen.com); 17.01.2018

---

#### Bilder:

