

Ajowan Curry

500 g	Schweinenacken oder Tofu
300 g	Joghurt 3,5% Fett
500 g	Paprika
500 g	Karotten
2	Zwiebeln
3 EL	Öl
3 EL	Curry Thai
2 EL	Ajowan
Pfeffer und Salz zum abschmecken	

Schweinenacken/Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Paprika entkernen und in streifen schneiden. Karotten und Zwiebeln kleinschneiden. Öl im Topf erhitzen und das Fleisch/ Tofu anbraten. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Danach Karotten zugeben. Mit 2 EL Thai Currymischung und 1 EL Ajowan bestreuen und braten bis sich die Aromen gelöst haben. Mit etwas Wasser ablöschen und Bodensatz lösen. Wärme reduzieren und den Joghurt unterheben. Zum Schluß die Paprikastreifen dazugeben. Solange köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Den restlichen Ajowan und Curry Thai dazugeben. Bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Reis servieren.