Rezept

Bohnen-Kartoffel-Curry mit Cashews

Ein Rezept von Bohnen-Kartoffel-Curry mit Cashews, am 28.04.2024

Zutaten

600 g	grüne Bohnen
2	Knoblauchzehen
300 g	kleine festkochende Kartoffeln
2 EL	gelbe Currypaste (siehe Tipp)
300 ml	Gemüsebrühe
400 ml	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
250 g	Kirschtomaten
½ Bund	Koriandergrün
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2	Zwiebeln
1 Stück	Ingwer (ca. 3 cm)
3 EL	Öl
1 EL	Tomatenmark
50 g	Rosinen
50 g	Cashewkerne
1	Bio-Limette
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen waschen, putzen und schräg in ca. 3 cm lange Rauten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln gründlich waschen, nach Belieben schälen und längs vierteln.

2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Bohnen dazugeben und unter Wenden 2-3 Min. mitdünsten. Erst die Currypaste, dann das Tomatenmark einrühren und kurz andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen, dann alles ca. 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Dann Kartoffeln, Rosinen und Kokosmilch dazugeben und alles noch ca. 15 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt garen, bis die Kartoffeln weich und die Sauce sämig ist. Inzwischen die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 1 TL Saft auspressen. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

4. Tomaten, Limettenschale und -saft ca. 2 Min. vor Ende der Garzeit unter das Curry mischen und darin ziehen lassen. Den Gemüseeintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen und Koriandergrün bestreut servieren. Dazu passt duftender Basmati-Naturreis.