Rezept

Frisch-scharfes Curry mit Bohnen, Zucchini und Belugalinsen

Ein Rezept von Frisch-scharfes Curry mit Bohnen, Zucchini und Belugalinsen, am 28.04.2024

Zutaten

250 g	Belugalinsen
2	Kaffirlimettenblätter
1 Bund	Frühlingszwiebeln
30 g	Ingwer
1 Bund	Koriandergrün
2 EL	grüne Currypaste
1/4 l	Kokosmilch
	grüner Pfeffer aus der Mühle
1	Lorbeerblatt
200 g	Keniaböhnchen
1-2	Knoblauchzehen
200 g	Zucchini
2 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 17 g F, 19 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen abbrausen und mit dem Lorbeerblatt und den Limettenblättern in reichlich Wasser nach Packungsangabe 25-30 Min. garen

2. Die Keniaböhnchen putzen, abbrausen und in einem Dämpfeinsatz etwa 3 Min. dämpfen. Abgießen, kalt abbrausen und in 1 cm kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße hacken und das Grüne in schmale Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und reiben. Zucchini waschen, putzen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und beiseitestellen, die Stiele fein hacken.

3. Das Öl im Wok erhitzen, Zwiebelweiß und Ingwer unter Rühren anbraten. Knoblauch und Korianderstiele 30 Sek. mitbraten. Die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten. Zucchiniwürfel zugeben und unter ständigem Rühren 1-2 Min. braten, dann die Brühe dazugießen. Die Bohnenstücke zugeben und köcheln, bis die Bohnen gar, aber noch knackig sind. Kokosmilch einrühren und nur erwärmen, nicht mehr kochen lassen.

4. Die Linsen abgießen, Lorbeerblatt und Limettenblätter entfernen. Linsen salzen und unter das Curry mischen, noch kurz durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Korianderblättchen bestreuen.