Rezept

Rote Bete in Kokosmilch

Ein Rezept von Rote Bete in Kokosmilch, am 28.04.2024

Zutaten

800 g	Rote Beten
2	Knoblauchzehen
	je 1 TL gemahlener Koriander und Kurkuma
	Salz
	2-4 TL Currypaste (Farbe nach Belieben)
1 EL	Zitronensaft
2	Zwiebeln
1 EL	Butterschmalz
	1/4 l Gemüsebrühe
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
1	kleines Bund Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Kokosfans: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Rote Beten färben ziemlich stark, wenn man sie schält oder zerkleinert. Wer saubere Finger behalten möchte, zieht Gummihandschuhe an. Die Roten Beten also schälen, zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in breite Streifen schneiden, den Knoblauch fein hacken.

2. Butterschmalz im Wok oder einer Pfanne (mit Deckel) heiß werden lassen. Die Roten Beten mit Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Koriander und Kurkuma darüber streuen und gut untermischen. Kurz weiterbraten, dann die Brühe dazuschütten. Gemüse leicht salzen, zudecken und bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

3. Dann die Kokosmilch einrühren und die Currypaste gut untermischen. Den Deckel wieder auflegen und das Gemüse noch einmal etwa 20 Minuten garen, bis es bissfest ist. Vor dem Servieren Basilikumblättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft unter das Gemüse rühren.