

Rezept

Indisches Augenbohnen-Curry

Ein Rezept von Indisches Augenbohnen-Curry, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 250 g getrocknete Augenbohnen | 25 g Kokosraspel |
| 2 Zwiebeln | 2 grüne Chilischoten |
| 5 Tomaten | 2 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz oder Öl) |
| 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL Kurkumapulver |
| 1 TL gemahlener Koriander | Salz |
| 150 g Kokosmilch | 1 TL Garam Masala |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro**
Portion Ca. 410 kcal, 20 g F, 21 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen zugedeckt mindestens 12 Std. einweichen lassen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, aufkochen und 45 - 60 Min. köcheln lassen. Entstehenden Schaum dabei mit einem Schaumlöffel mehrmals abschöpfen.
2. Inzwischen die Kokosraspel in einem hohen Rührbecher oder einem Mixer mit 100 ml lauwarmem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen lassen. Die Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel fein würfeln. Die übrige Zwiebel vierteln und zu den Kokosraspeln geben. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und waschen. Grob würfeln und zu den Kokosraspeln geben. Alles zu einer feinen Paste pürieren. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.
3. Das Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel zugeben und kurz andünsten. Die Kreuzkümmelsamen darin anrösten, bis sie beginnen zu springen. Das Kurkumapulver und den Koriander unterrühren, kurz anrösten. Die Zwiebelpaste einrühren und unter Wenden ca. 5 Min. andünsten. Die Tomaten und die Bohnen zugeben, aufkochen, salzen und alles ca. 20 Min. köcheln lassen. Die Kokosmilch unterrühren und das Curry mit Garam Masala und Salz abschmecken. Dazu schmecken Reis oder indisches Naan-Brot und Mango-Chutney.