Curry mit Stangenbohnen

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

- 1 Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt oder gerieben
- 200 g breite Stangenbohnen, in ca. 4 cm lange Stücke geschnitten
- 1 kleiner Brokkoli, in Röschen zerteilt
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 2 Möhren, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- ¼ TL Chiliflocken (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- 1 TL brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander, gehackt (zum Servieren)
- Rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten (zum Servieren)

Lindchen schmeckt

Curry mit Stangenbohnen

WWW.LINDCHEN.DE

Zubereitung

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
- Stangenbohnen waschen und in Stücke schneiden.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen, Möhren in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden.
- In einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne das Kokosöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
- Die gehackte Gemüsezwiebel hinzufügen und glasig dünsten.
- Knoblauch und Ingwer dazugeben und kurz mit dünsten, bis sie duften.
- Currypulver, Kurkuma und Chiliflocken (falls verwendet) in den Topf geben und unter Rühren anrösten, bis die Gewürze aromatisch sind.
- Die Möhren und Stangenbohnen in den Topf geben und einige Minuten mit den
- Brokkoli und Paprika hinzufügen und alles gut vermischen.
- Die Kokosmilch in den Topf gießen und alles gut umrühren.
- Die Hitze reduzieren und die Erbsen sowie den braunen Zucker dazugeben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Curry bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch bissfest ist.
- Gelegentlich umrühren, damit nichts am Boden anhaftet.
- Das Gemüse-Curry mit frischem, gehacktem Koriander und roten Zwiebelringen garnieren.
- Dazu passt Reis, Naan oder einfach nur pur genießen.

Guten Appetit!

Lindchen schmeckt