



Kochen

Sven Bach

Montag, 08.07.2019

Für 2 Personen

Gartenbohnen-Cashew-Curry

Zutaten

3 EL Rapsöl

1 EL Ingwer, gerieben

1 rote Zwiebel, in Streifen schneiden

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Karotte, fein würfeln, 1 Paprika gelb, würfeln

250 g (Prinzessbohnen oder Stangenbohnen),

150 ml Gemüsebrühe ohne Zusatzstoffe

100 ml Kokosmilch oder alternativ Schmand

1 Bio-Zitrone (Schalenabrieb und ½ Saft)

Bohnenkraut, Kreuzkümmel, mildes rotes Curry, 1 Kardamomkapsel (leicht eingeritzt)

Salz, Pfeffer

40 g Cashewkerne

Zubereitung

1. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 3 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen.
2. Zwiebeln in Streifen schneiden und mit dem Knoblauch und Ingwer kurz anbraten. Paprika und Karotte fein würfeln und die Bohnen kurz mitdünsten.
3. Dann 150 ml Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugeben und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Topf dünsten.
4. Nach ca. 8 Minuten Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Kardamom, Curry, ½ Zitronensaft und – abrieb (ganze Zitrone) in den Topf geben, Deckel wieder drauf und ca. 7 Minuten weiter dünsten.
5. Zum Schluss mit Pfeffer, Salz abschmecken und mit den Cashewkernen garnieren.