



BOHNEN-BROCCOLI-CURRY

für 4 Personen
zubereiten: ca. 30 Minuten
ziehen lassen: ca. 15 Minuten

2 dl Wasser
2 EL getrocknetes
Zitronengras

500 g grüne Bohnen, evtl.
halbiert
400 g Broccoli, in Röschen
2 Zwiebeln, in Streifen
2 Knoblauchzehen, gepresst
3 cm Ingwer, fein gehackt
1 EL Ghee

1-2 EL Chalira Kirpan
Currypulver
2 TL Korianderpulver
4 dl Kokosmilch
Salz
wenig Koriander oder Thai-
Basilikum, Blätter abgerupft

- 1 Wasser mit Zitronengras aufkochen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen, beiseitestellen.
- 2 Bohnen und Broccoli in der heissen Ghee ca. 5 Min. rührbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer begeben, kurz weiterrührbraten.
- 3 Curry- und Korianderpulver kurz mitrührbraten. Beiseitegestelltes Zitronengraswasser absieben, dazugiessen. Kokosmilch begeben, aufkochen. Gemüse 10-15 Min. knapp weich köcheln, salzen. Curry mit Koriander oder Thai-Basilikum bestreuen.

Tipps

Dazu passt: Trockenreis.
Knusprig gebratene Tofuwürfel mit dem Curry servieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

