



Grüne Bohnen-Curry

Zutaten (für vier Portionen):

Currypaste

3 Schalotten
1 Stiel Zitronengras
1 Bund Limettenblätter
1 kleines Stück Ingwer
3 Zehen Knoblauch
½ TL Sojasauce
1 kleines Stück Kurkuma
Kreuzkümmel, ganz
Senfkörner
Koriandersamen, ganz
Koriander, frisch
1 Limette, unbehandelt

Curry

300 ml Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch (etwa 400 ml)
300 g festkochende Kartoffeln
Bohnenkraut
400 g grüne Bohnen nach Wahl, z.B. Buschbohnen und Schnippelbohnen
Koriander

Sowie

Salz
1-2 EL neutrales Öl
Paprikapulver, geräuchert
Cayennepfeffer
Bohnenkraut
optional Reis

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Für die Currypaste die Schalotten schälen und grob klein schneiden. Mit Zitronengras, Limettenblättern, Ingwer, Knoblauch, Sojasauce, Kurkuma, Kreuzkümmel, Senfkörnern, Koriandersamen, frischem Koriander, Limettenabrieb und -saft in eine Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste mixen.

Für das eigentliche Curry die Currypaste in etwas neutralem Öl in einem Topf anrösten, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in sehr dünne Scheiben hobeln. Aus Salz, Öl, Paprikapulver und Cayennepfeffer eine Marinade anrühren und die Kartoffeln damit bepinseln. Kartoffelscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und bei 240 Grad etwa 15 Minuten backen, bis knusprige Chips entstanden sind.



Die Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser mit Bohnenkraut garen, dann abgießen und tropfnass zum Curry geben. Portionsweise anrichten und zusammen mit den knusprigen Kartoffelchips und Reis servieren.

Nährwerte pro Portion:

694 kcal – 38 g Fett – 16 g Eiweiß – 73 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan und laktosefrei.