

Erdnuss Curry mit Kartoffeln

(2 Pers., 40 Min., fettarm und ballaststoffreich)

Zutaten:

- frische Knoblauchzehe
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 1/2 rote Chili
- 1 EL Rapsöl zum Anbraten
- 1 rote Paprika
- 250 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 150 g frische, grüne Bohnen
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 kleine Dose Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Erdnussmus
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, geröstetes Currypulver
- auf Wunsch einige frische Kräuter



Anleitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Chili waschen, Kerne auf Wunsch entfernen und fein hacken.
3. Paprika waschen und in Streifen schneiden.
4. Kartoffeln schälen und in 2 cm grosse Stücke schneiden.
5. Bohnen waschen und in 3 cm grosse Stücke schneiden.
6. In beschichteter Pfanne das Öl erhitzen und zuerst den Knoblauch, den Chili und den Ingwer dazugeben und auf mittlerer Hitze anschwitzen.
7. Nun nach und nach das Gemüse dazugeben.
8. Die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, das Erdnussmus in die Pfanne geben und alles würzen.
9. Einmal die Gemüsepfanne aufkochen und nachher bei geschlossenem Deckel das Curry bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen. Das Ganze nochmals mit Gewürzen abschmecken und nachher servieren.

Tipp:

Pouletstückchen passen sehr gut zu diesem Curry, wenn man auf Fleisch nicht verzichten möchte. Wir haben auch noch Langkornreis dazu gegessen.

Quelle:

Rezept aus dem Kochbuch: Divertikulitis Ernährung von Sophie Baum