

Schmeckt perfekt



Rezept von Johanna Maier

Grünes Curry mit ayurvedischem Couscous

35 Minuten / leicht



Zutaten für 4 Personen

2 Handvoll Saisongemüse (z. B. Mini Zucchini, Mini Spargel, Mini Maiskolben, dünne Fisolen, Champignons), 1 Stange Zitronengras, 1 Knoblauchzehe, ½ rote Zwiebel, 1 TL Ingwer, 2 EL Erdnussöl, grüne Currypaste, 1 TL Masala-Gewürzmischung, 1 Liter Kokosmilch, Steinsalz, 1 Handvoll geröstete Nüsse nach Wahl (z.B. Cashews, Haselnüsse, Pekannüsse, Erdnüsse), 1 TL Ume Su Sauce, 1 Handvoll Basilikumblätter, 4 Mini-Pak Choi.

Für den Couscous: 100 g Couscous, 1 TL Masala-Gewürzmischung, Steinsalz, 2 EL Cranberries, 1 Handvoll frischer Koriander, 1 Handvoll neutrale Sprossen (z.B. Mungo-Sprossen)

Zubereitung

Für das Curry das Gemüse grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Schale abziehen und anschließend ganz fein schneiden. Knoblauchzehe in der Mitte einschneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch und Zitronengras etwa 5 Minuten bei geringer Hitze schmurgeln lassen. Currypaste begeben. Masala und Kokosmilch dazugeben und eindicken lassen. Anschließend Gemüse und etwas geriebenen Ingwer hinzugeben. Zum Schluss noch die gerösteten Nüsse begeben und mit Ume Su Sauce abschmecken.

Für den Couscous in einem Topf Wasser erhitzen, etwas Masala und Steinsalz begeben. Darin Couscous und Cranberries etwa 2-3 Minuten simmern lassen. Koriander klein schneiden und dazugeben.

Curry in einer Schale mit frischen Sprossen, Mini-Pak Choi, Koriander und Basilikum anrichten. Couscous in einer Schüssel servieren, mit frischem Koriander garnieren.

Tipp: Je nach persönlichem Geschmack, kann das Curry mit gebratenem Huhn oder Garnelen ergänzt werden.