

Riesenbohnen-Kartoffel-Curry mit Hirse

Nach dem einigermaßen deftigen Rezept von letzter Woche, gibt es diesmal ein sehr gesundes, aber dennoch äußerst schmackhaftes Gericht mit einem Hauch von Indien. Um die nächsten zwei Zeilen noch auszufüllen, sage ich euch noch schnell, dass ich Tiere sehr lieb habe und wünsch euch jetzt viel Spaß beim Kochen 😊



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 50 Minuten Zubereitung

Zutaten für 3 Portionen

für das Gemüse:

- 250g weiße Riesenbohnen aus der Dose abgespült und abgetropft
- 350g mehligkochende Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 150g Fisolen (grüne Bohnen) frisch oder tiefgekühlt in mundgerechte Stücke geschnitten
- ½ rote Paprikaschote in Würfel geschnitten

weitere Zutaten:

- 400ml Wasser
- 250ml Kokosmilch
- 2 EL Tamari
- 1 Stück Ingwer (ca. 10g) fein geschnitten oder gerieben
- 1 TL Koriandersamen gemahlen
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ¼ TL Bockshornklee gemahlen
- 1 Knoblauchzehe fein gehackt
- 5 Kaffirlimettenblätter getrocknet (optional)
- 5 Curryblätter getrocknet (optional)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- etwas Kokosöl
- 1 EL Tapiokastärke (oder Maisstärke)

für die Hirse:

- 1 Cup (180g) Hirse gut gewaschen
- 1 TL vegane Butter
- 1 Prise Kurkuma gemahlen
- 2 Cups Wasser (500ml)
- Salz, Pfeffer

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Wir beginnen mit der Zubereitung der Hirse. Dafür die vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen und die Hirse kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, mit Wasser aufgießen und nach Packungsanleitung fertig garen.
2. Für das Curry etwas Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und die Kartoffeln für 6-7 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten.
3. Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Currypulver, Kurkuma, Bockshornklee, Knoblauch und falls sie verwendet werden, die Kaffirlimetten- und Curryblätter dazugeben und unter Rühren kurz mitrösten.
4. Die Kartoffel-Gewürzmischung mit Wasser ablöschen, mit Tamari würzen und für 10 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.
5. Die Fisolen und die Kokosmilch dazugeben und weitere 5 Minuten mit Deckel kochen.
6. Nun kommen die Paprikawürfel und die weißen Riesenbohnen in den Wok. Ein letztes Mal für 5 Minuten leise köcheln lassen.
7. Die Tapiokastärke mit wenig Wasser glatt verrühren und das Curry damit andicken.
8. Zum Schluss mit Tamari, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Kaffirlimetten- und Curryblätter entfernen und mit der Hirse anrichten. Enjoy 😊



Rezeptbeschreibung

Die Hirse ist eine der wenigen glutenfreien Getreidesorten und liegt aufgrund der hohen Dichte an Mineralstoffen & Spurenelementen immer mehr als Superfood im Trend. Außerdem wirken sich die Inhaltsstoffe positiv auf Knochen, Gelenke, Haare und Nägel aus. Die Hirse punktet auch noch mit einem hohen Eisen- und Proteingehalt.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik