

Hülsenfrüchte-Curry mit Quinoa „rot-weiß“

für 4 Personen

Zutaten:

- 100 g weiße Quinoa*
- 100 g rote Quinoa*
- 100 g Tartarenbohnen*
- 100 g rote Linsen*
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Kokosmilch*
- 2-3 EL Olivenöl*
- 3 EL Erdnusscreme*
- 1 Prise Chilipulver* oder Chilisalz*
- 200 g Hokkaido
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Tomaten
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- Salz*/Pfeffer*
- 1 TL Curry*
- 1 TL Kurkuma*

Zubereitung:

Bohnen über Nacht einweichen. Tags darauf in frischem Wasser 20 Minuten vorkochen.

Linsen gut durchspülen und abtropfen lassen.

Gemüsebrühe vorbereiten (Wasser + Gemüsefond)

Zwiebeln würfeln und in Olivenöl andünsten.

Linsen und Bohnen dazu geben, mit Brühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit alles Gemüse klein würfeln.

Beide Quinoasorten gut durchspülen, mit der doppelten Menge Wasser in einem extra Topf 10

Minuten köcheln lassen, danach quellen lassen.

Gemüse zu den Hülsenfrüchten geben.

Kokosmilch und Erdnussmus zufügen. Alles erwärmen und mit den Gewürzen abschmecken, evtl. noch etwas Wasser nachgießen.

Als Garnitur das Grün der Frühlingszwiebel oder beliebige Kräuter über das Curry streuen.

Tipp:

Füllen Sie das Curry mittels eines Servierringes mittig auf den Teller. Verteilen Sie die Quinoa als Beilage darum herum.

*erhältlich im Weltladen

Das Team vom Weltladen Schongau wünscht gutes Gelingen und guten Appetit!