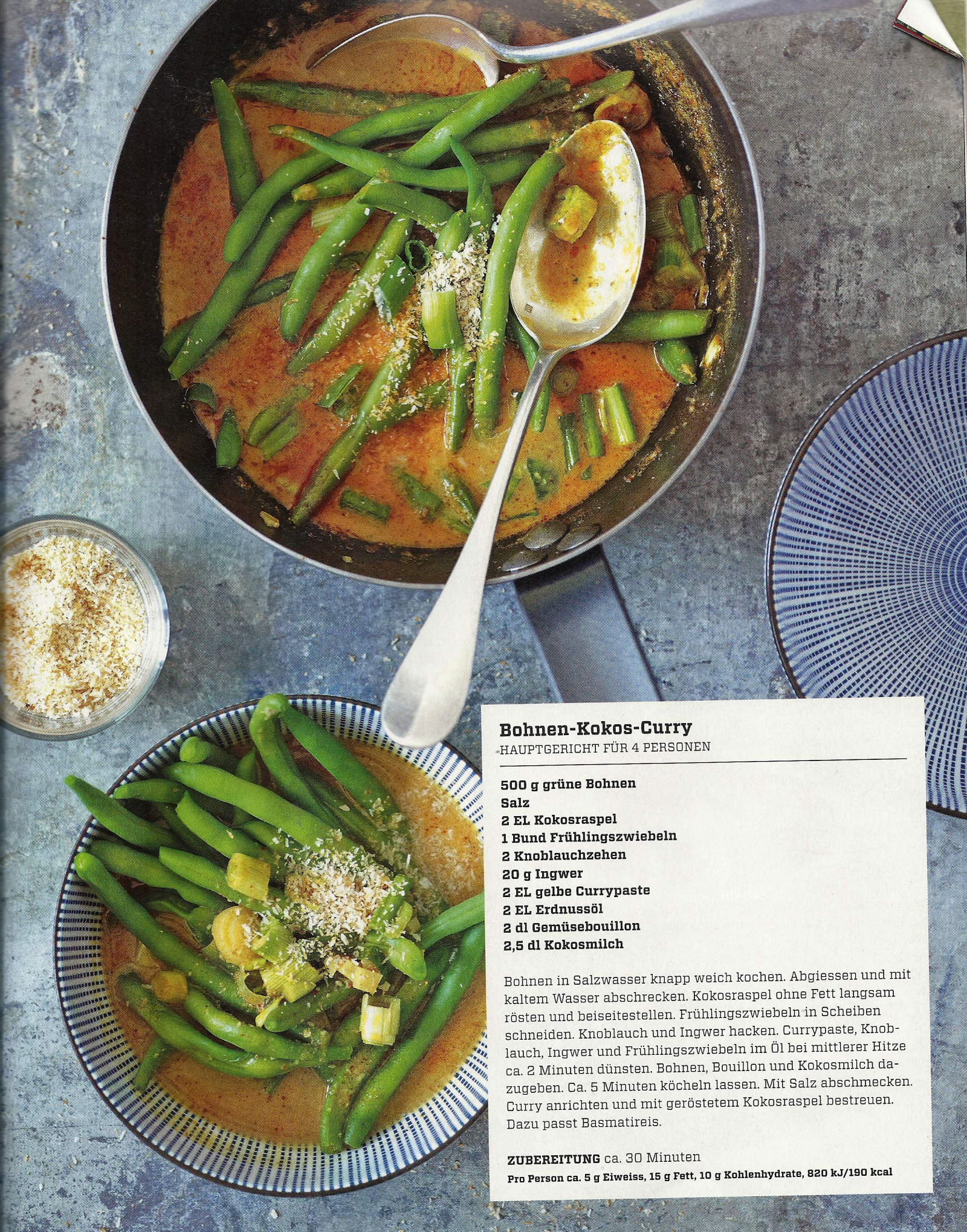

Bohnen-Kokos-Curry

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

500 g grüne Bohnen
Salz
2 EL Kokosraspel
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Ingwer
2 EL gelbe Currypaste
2 EL Erdnussöl
2 dl Gemüsebouillon
2,5 dl Kokosmilch

Bohnen in Salzwasser knapp weich kochen. Abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken. Kokosraspel ohne Fett langsam rösten und beiseitestellen. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken. Currypaste, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln im Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Bohnen, Bouillon und Kokosmilch dazugeben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Curry anrichten und mit geröstetem Kokosraspel bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 15 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 820 kJ/190 kcal