

Kokos-Curry mit Erbsen

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kokos-Curry

- 300 g Erbsen, TK - über einem Sieb abspülen und auftauen lassen
- 200 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und in mundgerechte Würfel schneiden
- 150 g Kräuterseitlinge - in Scheiben schneiden
- 3 EL Kokosflocken - kurz fettfrei rösten

Flüssige Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 100 ml Kokosmilch
- 3 EL Erdnussöl
- 3 EL Curryblätter
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Korianderpulver
- 1 TL schwarze Senfsamen
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Für das Kokos-Curry das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin 5 Min. goldbraun anbraten. Dann Ingwer, Senfsamen und Curryblätter dazugeben und 2 - 3 Min. mitdünsten.

Mit Koriander und Kurkuma bestäuben, umrühren, mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen.

Die Kräuterseitlinge dazugeben und 7 Min. mitkochen. Dann die Kokosmilch und Tamari einrühren, die Erbsen hinzufügen und 2 - 3 Min. mitkochen. Die Curryblätter entfernen und abschmecken..

Das Kokos-Curry anrichten und mit Kokosflocken und Koriander bestreut geniessen.

Dazu passt ein feiner Basmatireis.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 517 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 18 g, Fett: 31 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kokos-curry-mit-erbsen.html>