SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Purple Curry | Belugalinsen | Rote Beete | Pak Choi | Geröstete Austernpilze

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Zutaten

250 g Rote Bete roh, geschält, in 1-2 cm große Würfel geschnitten

200 ml Johannisbeersaft

3 Esslöffel Purple Curry

200 g Belugalinsen gekocht

200 g Joghurt

250 g Austernpilze grob gehackt

Erdnussöl

2 Pak Choy gewaschen und der Länge nach mit Strunk in Streifen geschnitten

1 Bündel Dill

Salz

ZUBEREITUNG

1. Zunächst Rote Bete-Würfel mit Wasser bedecken, salzen und bissfest garen (etwa 10-12 Minuten) und abgießen.

2. Dann den Johannisbeersaft angießen und das Purple Curry zugeben, sanft zum Kochen bringen und die Lisen zugeben.

3. Zum Schluss den Joghurt einrühren und noch einmal sanft aufkochen, mit Salz abschmecken und ziehen lassen.

4. Die Austernpilze in heißem Erdnussöl kross braten, dann die Hitze reduzieren und den Pakchoy 1-2 Minuten mit durchschwenken - Salzen!

5. Das Curry anrichten, mit frischem Dill bestreuen und Pilze und Pak Choy oben aufsetzen.