



Gemüse-Curry mit Adzukibohnen

Holz

400 g Tomaten gewürfelt
Petersilie
Zitronensaft

Feuer

Kurkuma
Bockshornklee
1/2 l Wasser heiß

Erde

400 g buntes Gemüse
(z.B. Zucchini, Paprika,
Karotten, Brokkoli)
Cashewnüsse
Kokosöl
200 ml Kokosmilch

Metall

Zwiebel
2 EL gelbe Senfsamen
Ingwer
1/2 TL Koriander
Chili
Pfeffer

Wasser

150 g Adzukibohnen
Sojasauce
Salz

Vorbereitung:

Adzukibohnen mind. 12 Std. einweichen und gar dämpfen
Zwiebel schälen und fein würfeln, Gemüse waschen
und würfeln. Senfsamen mörsern. Ingwer fein hacken.
Cashewnüsse ohne Fett rösten.

Zubereitung:

Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Gemüse zugeben,
Ingwer, Senfsamen, Koriander, eine Prise Chili
zugeben und einige Minuten mitbraten. Einen Schuss
Sojasauce, gewürfelte Tomaten und Kurkuma hinzufügen.
Heißes Wasser dazugeben und aufkochen, Kokosmilch
eintrühren und köcheln bis das Gemüse gar ist.
Mit Pfeffer und Salz abschmecken und die vorgegarte
Adzukibohnen hinzufügen, reichlich Petersilie unterrühren, ein
Spritzer Zitronensaft und eine Prise Bockshornkleesamen
dazugeben. Mit gerösteten Cashewnüsse servieren.

Wohl bekomm's!