

CURRY PAD

mit Reis & Gemüse

SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●○○○

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 min.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Fungi Pads
1 Glas Mungobohnen-Keimlinge (oder Bambussprossen)
80g Erbsenschoten
8 Rosen Brokkoli
1 Spitzpaprika rot
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
Sesamöl geröstet
2 Knoblauchzehen
25g frischer Ingwer
1 Dose Kokosmilch (400ml)
gelbe Currypaste
Kreuzkümmel gemahlen
frischer Koriander (nach Belieben)
Salz & Chili
Jasmin Reis



ZUBEREITUNG:

1. Bambussprossen (oder Mungobohnen-Keimlinge) abseihen
2. Erbsenschoten halbieren
3. Brokkoli Rosen vierteln
4. Paprika in 2 cm große Stücke schneiden
5. Zwiebel in 0,5 cm dicke Streifen schneiden
6. Jasmin Reis kochen
7. Gemüse mit Sesamöl bei mittelstarker Hitze anschwitzen
8. Knoblauch & Ingwer fein hacken und mit Currypaste in die Pfanne zugeben
9. Kurz mitrösten, mit Kokosmilch aufgießen und ca. 5 min leicht köcheln lassen (Gemüse sollte bissfest sein)
10. In der Zeit Fungi Pads scharf anbraten
11. In 2-4 cm große Stücke schneiden
12. Das Curry mit Kreuzkümmel, Salz, Chili und frischem Koriander abschmecken
13. Zum Schluss Fungi Pad Stücke unterheben
14. Curry mit Jasmin Reis servieren