

FISOLEN-CURRY

MIT KOKOSMILCH & BABYSPINAT



ZUTATEN

400 g Fisolen (Buschbohnen)
50 g Babyspinat
1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwerstück
160 g Tomatenstückchen
1 ½ EL Currypaste
320 ml Kokosmilch
1 EL Öl
1 TL Kurkuma
Salz & Pfeffer
Kräuter zum Garnieren (Koriander
oder Petersilie)

ZUBEREITUNG

Fisolen in Stücke schneiden, 5 Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer im Öl anschwitzen, Currypaste zugeben.

Tomaten unterrühren, kurz köcheln, mit Kokosmilch aufgießen.

Fisolen dazu, 8-10 Minuten köcheln lassen.

Babyspinat unterheben, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Mit Kräutern bestreuen, zu Reis oder Naan servieren.

Tscheggs Ernte
Breite 11 6840 Götzis

Telefon +43 664 93069514 info@tscheggs-ernte.at
www.tscheggs-ernte.at