



Süßkartoffel-Käferbohnencurry mit Quinoa

Zutaten (für 2 Personen)

- 1 kleine Tasse Quinoa
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Rapsöl
- 1 kl. Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 50 g Porree (ca. 5 cm)
- 200 g Käferbohnen
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Currypaste gelb
- Currypulver, Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- Evtl. frischer Koriander od. Petersilie



Zubereitung

Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen. In doppelter Menge Gemüsebrühe in einem kleinen Topf ca. 10 Minuten köcheln lassen, danach weitere 10 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte nachdünsten.

Inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. In etwas Öl kurz anbraten. Currypaste, etwas Currypulver & Paprikapulver zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten, dann mit Kokosmilch ablöschen. Süßkartoffel putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden, Poree in feine Ringe schneiden, Käferbohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

Süßkartoffel zuerst dazugeben und für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren. Anschließend Käferbohnen und Poree dazugeben und noch ca. 5 Minuten mitköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch etwas Gemüsebrühe dazugeben und gemeinsam mit Quinoa anrichten. Evtl. Koriander oder Petersilie darüberstreuen.