

Bohnen-Mango-Curry mit Basmatireis

köstlich

Für 4 Portionen

500 g Buschbohnen ♦ 1 rote Chilischote ♦ 2 walnussgroße Stücke Ingwer ♦ 2 EL Kokosöl (alternativ: Bratöl) ♦ 1 TL Kurkuma ♦ 1 TL Kreuzkümmelsamen ♦ ¼ TL gemahlener Kardamom ♦ 1 Dose Kokosmilch à 400 ml ♦ Salz ♦ 250 g Basmatireis ♦ 1 Mango à ca. 500 g ♦ 1 Glas Kidneybohnen à 230 g Abtropfgewicht ♦ **Auf Wunsch: 4 TL geröstetes Sesamöl ♦ einige Blättchen Koriander für die Garnitur**

1. Bohnen waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen und klein würfeln. Kokosöl in großem Topf erhitzen. Bohnen, Chili, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Kardamom zugeben. Ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Kokosmilch und Salz zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10-15 Minuten garen, bis Bohnen bissfest sind.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

2. Inzwischen Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und 1 cm groß würfeln. Kidneybohnen in Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mango und Kidneybohnen zu Bohnen geben und weitere 5 Minuten garen. Ist das Curry zu sämig, etwas Wasser angießen. Curry mit Salz abschmecken und mit Reis anrichten. Auf Wunsch mit Sesamöl beträufelt und mit Koriander garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca. 381 kcal, 1590 kJ, 11 g EW, 67 g KH, 7 g F, 5 BE; vegan; laktosefrei; glutenfrei

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

