

Süßkartoffel-Curry mit grünen Bohnen und Belugalinsen

Suppe / Eintopf

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

150 g Belugalinsen, 500 ml Wasser, 1 kg Süßkartoffeln, 750 g grüne Bohnen, 400 ml Kokosmilch (cremig!), 200 ml Gemüsebrühe (2 TL gek. Brühe), 1 Handvoll Curryblätter (Asia-Laden?), 1 EL gerieb. Ingwer, 1 TL Tandooripaste oder Sambal Oelek, 1 TL grüne Currypaste, 1/2 Zitrone (Saft), Salz.

Zubereitung:

Linzen ca. 30 min kochen. Süßkartoffeln schälen & klein schneiden, Bohnen putzen & halbieren; beides mit Kokosmilch, Gemüsebrühe & Curryblättern aufkochen, dann auf mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen, bis Bohnen & Süßkartoffeln gar sind. Danach mit Ingwer od. Ingwerpaste (s. Link*), Tandooripaste od. Sambal Oelek, Currypaste, Zitronensaft & Salz abschmecken; zum Schluss die abgetropften Linzen hinzufügen und nochmals kurz aufkochen.

Variationen:

Beilage: Croutons aus dunklem Körnerbrot erstellen; evtl. Reis.

Schnelle Var.: TK-Bohnen anstelle von fr. Bohnen; Ds.-Linzen anstelle getr. Linzen.

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2016

Notfalls geht's auch ohne 'Curryblätter' (die übrigens nichts mit dem üblichen 'Curry-Gewürz' zu tun haben).

Notfalls auch andere Linzen verwenden.

Quellen / Links:

<http://live-an-easy-life.de/suesskartoffel-curry/>

**)*: <http://live-an-easy-life.de/ingwerpaste/>