

Rote Beete Curry

Hier kommt ein Rezept für ein etwas anderes Curry. Normalerweise koche ich es oft mit Möhren, Brokkoli, Zucchini, Paprika etc.. Nun habe ich etwas Neues ausprobiert: Rote Beete. Das Curry ist schnell und einfach zubereitet und schmeckt einfach himmlisch. Dazu passen am besten Reis oder Reismudeln.

Das braucht ihr für 2-3 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Öl (gerne Kokosöl)
- 2 Möhren
- 500g rote Beete (gekocht)
- 1-2 TL Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- 1-2 EL Erdnussbutter oder Mandelmus
- Koriander nach belieben
- Salz

Und so wird's gemacht:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Mit etwas Kokosöl in einem Wok oder Topf anschwitzen.
2. Die Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese zu den Zwiebeln geben und 3 Minuten anbraten. Währenddessen die rote Beete in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Das ganze sollte ca. 5 Minuten köcheln. Hin und wieder umrühren.
3. Nun werden 1-2 TL Currypaste hinzugegeben. Hier gibt es verschiedene, die in allen Asiashops, aber auch in größeren Supermärkten zu finden sind. Sie variieren in der Schärfe, deshalb sollte man zuerst etwas sparsamer dosieren. Die Kokosmilch hinzugeben und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben kann mit Koriander gewürzt werden.
4. Zum Schluss wird das Curry mit 1-2 EL Erdnuss- oder Mandelmus angedickt. Achtet darauf, dass es keine mit Zucker versetzte Variante ist. Das Curry noch 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Dann ist es fertig.