

REZEPT DER WOCHE

KW 29 14.07. – 20.07.2025

Spargelbohnen-Curry (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

250 g	Zucchini	(Art.Nr. 180)
300 g	Aubergine	(Art.Nr. 170)
200 g	Spargelbohnen	(Art.Nr. 606)
3 EL	Grüne Currypaste	(Art.Nr. 8468)
400 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14133)
1	Chilischote	(Art.Nr. 127)
3 EL	Öl	
1 EL	Limettensaft	(Art.Nr. 1765)
3 EL	Sojasauce	(Art.Nr. 8680)
1 TL	Zucker	
1 Zweig	Basilikum	(Art.Nr. 454)
	Jasminreis oder	(Art.Nr. 5049)
	Basmatireis	(Art.Nr. 5222)

Und so geht's:

Im Wok die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Spargelbohnen (in gewünschte Größe schneiden) in der Kokosmilch ca. 10 Minuten garen. Die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Chilisteifen zum Gemüse geben und das Curry mit Sojasauce, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken. Weitere 10 Minuten garen.

Zum Schluss mit Basilikumblättern garnieren. Das Ganze wird zusammen mit Reis serviert.

.