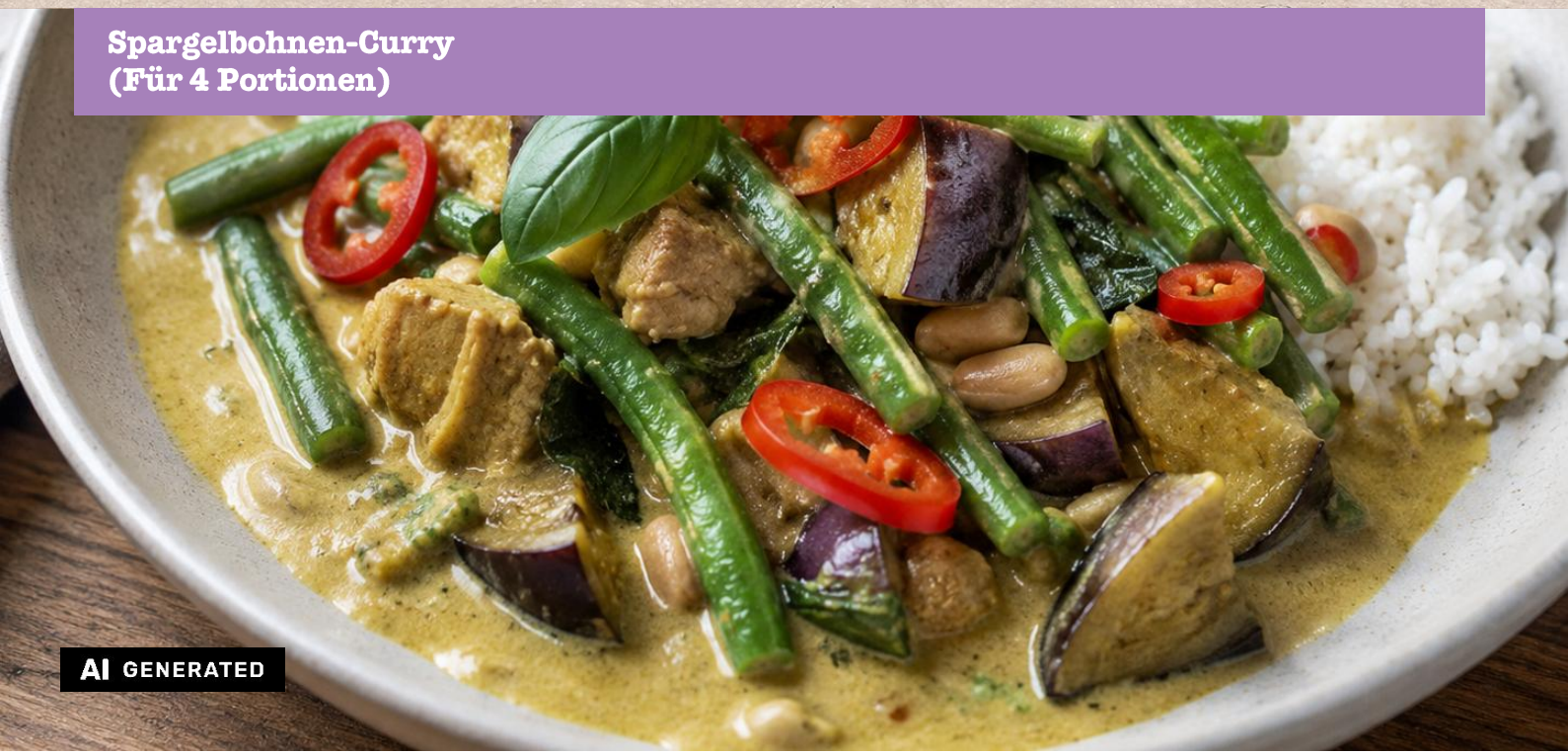
REZEPT DER WOCHE

KW 29 13.07. – 19.07.2026

Spargelbohnen-Curry
(Für 4 Portionen)



Das brauchen Sie:

400 g	Aubergine	(Art.Nr. 170)
300 g	Spargelbohnen	(Art.Nr. 1989)
3 EL	grüne Currypaste	(Art.Nr. 8868)
400 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14150)
1	Chilischote	(Art.Nr. 127)
3 EL	Bratöl	(Art.Nr. 8679)
1 EL	Limettensaft	(Art.Nr. 1765)
3 EL	Sojasauce	(Art.Nr. 8422)
1 TL	Zucker	
1 Zweig	Basilikum	(Art.Nr. 454)
	Jasmin- oder Basmatireis	(Art.Nr. 5452 oder 5420)

Und so geht‘s:

Im Wok die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Auberginen 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.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIO KISTE

Am Bollgraben 11
76534 Baden-Baden

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiokiste.de