

GEMÜSECURRY MIT AUSTERNPILZEN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.



Zutaten:

- 300 g frische Austernpilze
- 200 g Sojasprossen
- 200 g Karotten
- 200 g Broccoli
- 200 g Lauch
- 200 g Weißkraut
- 1 Knoblauchzehe
- Sojasauce
- 250 g Kokosmilch
- 1 ½ EL rote Curry Paste
- Kreuzkümmel
- Koriander gemahlen
- Kardamom gemahlen
- Öl oder Kokosfett zum braten



Zubereitung:

Karotten und Strunk des Broccoli in lange Streifen schneiden, Lauch in dicke Ringe. Austernpilze und Weißkraut in gleich lange Streifen schneiden.

Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen und zuerst die Karotten, gelbe Rüben und die Broccoli-Streifen ca. 1 Minute scharf anbraten. Pilze hinzugeben und für eine weitere Minute braten. Nach und nach Lauch, Brokkoliröschen und Kraut dazugeben und kurz durchschwenken.

Das gebratene Gemüse mit einem guten Schuss Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen.

Die Currypaste mit 1 EL Öl anrühren und in die Kokosmilch einrühren. Je nach Geschmack mit Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom würzen.

Die Sojasprossen erst kurz vor dem Servieren über die einzelnen Portionen verteilen.

Tip:

Servieren Sie zum Gemüsecurry wahlweise Basmatireis oder Glasnudeln. Dieses Rezept kann auch mit Igelstachelbart, Klapperschwamm, Shiitake oder chinesischer Morchel gekocht werden.



Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH
Gewerbestr. 8
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250
E-Mail: KAM@pilzshop.de
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach
HRB 187334 AG München
Geschäftsführer:
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik


HAWLIK
GESUNDHEITSPRODUKTE