Fungi Pad-Kräutseitlinge Curry

Das Fungi Pad-Kräuterseitlinge Curry ist eine feine Rezept-Idee. Das vegetarische Gericht bringt Abwechslung in deinen Speiseplan.

Verfasser: Himmelhoch1040

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

2 Stk.	Fungi Pad (Kräuterseitlinge)
1 Glas	Mungobohnen-Keimlinge (oder Bambussprossen)
80 g	Erbsenschoten
8 Stk.	Brokkoli
1 Stk.	Spitzpaprika rot
1 Stk.	Karotte
1 Stk.	Kleine Zwiebel
1 Schuss	Sesamöl
1 Stk.	Knoblauchzehe
25 g	Frischer Ingwer
1 Schuss	Gelbe Currypaste
1 Dose	Kokosmilch
1 Prise	Kreuzkümmel gemahlen
1 Prise	Frischer Koriander (nach Belieben)
1 Prise	Salz & Chili
Nach Belieben	Jasmin Reis

Zubereitung

1. Für das **Curry** schneide die **Fungi Pad Kräuterseitlinge** in 2-3 cm große Stücke. Als erstes musst du die Bambussprossen oder Mungobohnen-Keimlinge abseihen und die Erbsenschoten halbieren. Viertele die Brokkoli Rosen und schneide die Paprika in 2 cm große

Stücke. Schäle und zerhacke die Zwiebel.

2. Koche den Jasmin Reis nach Packungsanweisung.

3. Schwitze das Gemüse und Zwiebeln mit Sesamöl bei mittelstarker Hitze an und hacke den Knoblauch und Ingwer fein, um ihn mit Currypaste in die Pfanne zu geben. Röste alles kurz an und gieße mit Kokosmilch auf. Lasse alles ca. 5 min leicht köcheln (Gemüse sollte bissfest sein).

4. In der Zwischenzeit solltest du die Kräuterseitlinge scharf anbraten. Das Curry musst du mit Kreuzkümmel, Salz, Chili und frischem Koriander abschmecken und die Fungi Pad Stücke zum Schluss unterheben. Serviere das Curry mit Jasmin Reis und genieße das köstliche Gericht!

Tipp