



Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 30 Minuten (+ Sojabohnen über Nacht einweichen, Kochzeit: 90 Minuten)

Sojabohnen Curry

Am Vortag: Sojabohnen 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.

Curry: Die Sojabohnen am nächsten Tag abgießen, abspülen und in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. Anschließend abgießen.

Paprikaschoten und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen, Zucchini längs vierteln, beide Gemüse würfeln und salzen. Shiitake-Pilze putzen, die harten Stiele abschneiden und wegwerfen, die Kappen halbieren. Zwiebeln pellen, in feine Spalten schneiden und mit Paprikawürfeln in einem Topf in Rapsöl glasig dünsten. Mit Currypulver bestäuben, die rote Currypaste und den Agavendicksaft unterrühren. Abgetropfte Sojabohnen und Pilze unterrühren. Alles mit 500 ml heißem Wasser und Kokosmilch auffüllen und offen 10 Min. köcheln lassen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben, zusammen mit Zucchini zum Curry geben und alles weitere 5 Min. offen leicht dicklich einkochen. Das Curry mit Limettensaft abschmecken und salzen. Kräuter waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und über das Curry streuen.

Reis: Basmatireis mit 600 ml Wasser, Kurkuma und 1 EL Rapsöl aufkochen und salzen. Zugedeckt 12 Min. köcheln lassen, dann vom Herd ziehen und bis zum Servieren zugedeckt quellen lassen. Den Reis mit einer Gabel lockern und zum Curry servieren.

Tipps:

Im Rezept werden Currypulver und Currypaste verwendet - tatsächlich kann man variieren, also auch nur mit Currypulver arbeiten, oder auch gelbe oder grüne Currypaste verwenden. Immer wichtig: Vortasten und nicht zu viel auf einmal zugeben. Stattdessen lieber nachwürzen, so erlebt man keine scharfe Überraschung. □

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

für 4 Portionen:

Curry:

200 g Sojabohnen, getrocknet
3 Paprika (z.B. je einmal gelb, orange und rot)
Salz
2 kleinere Zucchini
12 Shiitake-Pilze
2 Zwiebeln
7 El Rapsöl
1 El Paprikapulver mild, gelb
1 El Currypaste, rot
1 El Agavendicksaft
400 ml Kokosmilch ungesüßt
1 Knoblauchzehe
30 g Ingwer, frisch
Saft von 1 Limette
eine Handvoll gemischte Kräuter, z.B. Basilikum,
Koriander und etwas Minze

Reis:

200 g Basmati-Reis
Salz
1 gestr. TL Kurkuma