



Rotes Thai Curry

mit Staudensellerie & Quinoa



Zutaten für 2 Personen:

Curry

- 1 Brokkoli
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Steinchampignons
- 3 TL Thai Curry Paste rot
- 300 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Peperoni
- 1 Zitrone
- frischer Koriander
- Kokosöl

Brokkoli und Sellerie waschen. Brokkoli in Röschen teilen, 3 Sellerie Stiele in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Pilze putzen und in Scheiben, sowie viertel schneiden.

Kokosöl in einem Wok oder einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Curry Paste hinein geben. Nach kurzem Anbraten das Gemüse zugeben, mit Brühe ablöschen und mit Kokosmilch aufgießen. Nach 5 Minuten Kochen, den Herd abstellen und das Curry ziehen lassen, so bleibt das Gemüse bissfest.

Den Quinoa in 2 1/2 Tassen Wasser mit Salz kochen. Curry mit Quinoa servieren und mit etwas Zitronensaft und Koriander verfeinern.

Beilage

- 1 Tasse Quinoa
- 2 1/2 Tassen Brühe o. Wasser