



Grünes Curry

mit Pak Choy & Linsen-Quinoa



Zutaten für 4 Personen:

Curry

1 Pak Choi (ca. 300 g)
200 g flache Buschbohnen
30 g Ingwerknolle
1 Knoblauchzehe
200 ml Kokosmilch
2 EL Kokosöl
Salz
2 EL Limettensaft
1 TL Curry

Die Quinoa waschen und im Wasser mit Salz kochen. Anschließend die Linsen abgießen und unterrühren.

Gemüse waschen. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden. Öl in eine Wok Pfanne geben und den Ingwer mit der geschälten, ganzen Knoblauchzehe anbraten. Den Knoblauch herausnehmen und die in Stücke geschnittenen Bohnen hinzugeben. Nach kurzem Anbraten den kleingeschnittenen Pak Choy zugeben und mit der Kokosmilch ablöschen.

Quinoa

1 Dose grüne Linsen
200 g bunten Quinoa
500 ml Wasser
Salz

Salzen und für 10 Min bei geschlossenem Deckel garen. Die Zutaten für die Sauce anrühren, abschmecken. Quinoa auf Teller geben, Curry dazu geben und mit Sauce, Koriander und Sesam anrichten.

Sauce

4 EL Tahin
3 TL Lemon Balsam (byodo)
1 TL Agavendicksaft
2 TL Sojasauce

Sauce

frischer Koriander
Sesam