

Sojabohnen-Curry

Zutaten für 4 Portionen:

Curry

200 g Sojabohnen, getrocknet
3 Paprikaschoten, gelb, orange und rot
2 kleine Zucchini
Salz
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
1 Limette, Saft
eine Handvoll gemischte
Kräuter, z. B. Basilikum,
Koriander und etwas Minze

Reis

200 g Basmati-Reis
Salz
1 gestr. TL Kurkuma



Und so geht's:

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

Curry: Die Sojabohnen am nächsten Tag abschütten, abspülen und in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. Anschließend abschütten. Paprikaschoten und Zucchini waschen und putzen. Paprika entkernen, Zucchini längs in Viertel schneiden. Beide Gemüse anschließend in Würfel schneiden 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 6 EL Rapsöl andünsten. 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. leicht dicklich einkochen.



ufop

Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Das Curry mit Limettensaft abschmecken und salzen. Kräuter waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und über das Curry streuen.

Reis: Basmatireis waschen, 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.

Tipp: Im Rezept werden Currypulver und Currypaste verwendet – tatsächlich kann man variieren, also auch nur Currypulver benutzen 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.

Copyright: UFOP