

GEMÜSE-CURRY MIT QUINOA

Zutaten:

400 g rote Quinoakörner
800 ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 g Champignons
150 g Karotten
150 g Mangold
150 g rote Paprika
3 EL Traubenkern- oder Rapsöl
200 ml Kokosmilch
2 TL rote Currypaste
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Kaffirlimettenblatt
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Quinoa kurz mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
2. Gemüsebrühe erhitzen, die Quinoakörner darin ca. 20 Minuten (je nach Anleitung) garen, bis sie weich sind. Anschließend die überschüssige Brühe abgießen.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Champignons säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika putzen, abspülen und in schmale Streifen schneiden. Den Mangold putzen und ebenfalls in schmale Streifen schneiden. Die Karotten schälen, abspülen und in Stifte oder Scheiben schneiden.
4. Zwiebeln in heißem Öl glasig anbraten. Knoblauch und Karotten zugeben und mit anbraten. Zwei Minuten später die Paprika zugeben und ca. 2 Minuten schmoren. Pilze und Mangold zugeben und ca. 2-3 Minuten bissfest garen.
5. Currypaste, Limettenblatt und Kokosmilch untermischen. Quinoa zugeben und bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Sollte die Masse zu trocken werden, einfach mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe zugießen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer, evtl. auch Curry oder Chili abschmecken.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Petersilie über das Curry streuen und anrichten.