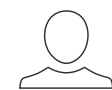


ROTE BETE CURRY

VEGAN



4 PERSON



OFEN



45 MINUTEN



€

WIE PRAKTISCH

IM REZEPT WERDEN ALLERLEI GEWÜRZE VERWENDET, WER ES GANZ SCHNELL MACHEN WILL, VERWENDET EINFACH EINE FERTIGE CURRY-MISCHUNG (Z.B. MADRAS).

ZUTATEN

500 g rohe Rote Bete

2 EL Olivenöl

je 2 TL Kreuzkümmel, Kümmelsamen

je 1 TL Kurkuma, Chiliflocken

je 30g Cashewkerne und Leinsamen

2 Knoblauchzehen und **1** Zwiebel

2,5 cm frischer Ingwer

je 1 Dose Kokosmilch und Kichererbsen

300 g junger Spinat

Zitronensaft, Koriander frisch, Reis

ANLEITUNG

SCHRITT 1

Rote Bete schälen (Handschuhe), in dünne Scheiben oder alternativ in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Olivenöl vermengen und auf dem Backblech 30 Minuten bei 180 Grad backen.

Gewürze, Cashewkerne und Leinsamen in einem Hochleistungsmixer/Gewürzmühle geben und fein mahlen.

SCHRITT 2

1 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Kleingeschnittene Zwiebel anschwitzen, die gehackte Knoblauchzehen und geriebenen oder gehackten Ingwer sowie die Gewürze dazugeben. 2 Minuten dünsten (Vorsicht es darf nicht zu heiß sein, sonst verbrennen die Gewürze). Kokosmilch dazu geben und kurz aufkochen lassen.

SCHRITT 3

Nun die abgetropften Kichererbsen und den jungen Spinat hinzugeben, die gebackene Rote Bete aus dem Ofen dazugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackten frischen Koriander zu darüber streuen und mit Reis (oder Bulgur, oder oder) servieren.

Wer mag kann vom Biohändler seinen Vertrauens Hühnerbrust grillen und dazu geben - das muss aber überhaupt nicht sein. iohühner gibt es z.B. von "An der Biopforte" oder in der Domäne Mechthildshausen.



TIPPS

Dieses Curry ist auch wieder ein multifunktionales Rezept - es kann beliebig variiert werden. Ob Rote Bete oder Mairüben, ob Sellerie oder Möhren, ob Kohlrabi oder Fenchel. Ihr müsst nur die Zeit im Ofen reduzieren, wenn ihr weiches Gemüse wie z.B. Zucchini oder ähnliches dazu nehmt.

Im Rezept wird am Ende junger Spinat dazugegeben. In der SoLaWi ist ja aber unter anderem das Besondere, dass die Rote Bete so frisch vom Feld kommt, dass ihr problemlos die Blätter der Roten Bete statt Spi-

nat verwenden könnt. Das Curry schmeckt am nächsten Tag übrigens fast noch besser, denn dann sind die Gewürze besser durchgezogen - es eignet sich also hervorragend als "Meal Prep" Gericht.

ORIENTALISCH