

Vegetarisches Kokoscurry

Zubereitungszeit **30 Minuten**
Kalorien pro Portion **505**



Zutaten für 4 Personen

None:

500 g Kartoffeln
400 g Mangold
200 g Austernpilze
150 g Schalotten
100 g grüne Bohnen
3 Karotten
1 Aubergine
2 Stängel Zitronengras
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
3 EL Ingwer
1 EL Sonnenblumenöl
2 EL brauner Zucker
1 EL rote Currypaste
1 TL Kurkumapulver
4 EL Kikkoman Wok Sauce
400 ml Kokosmilch
12 Baby Mais

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. Die Blätter in breite Streifen, die Stiele in feine Streifen schneiden. Die Austernpilze putzen und in grobe Stücke zerpflücken.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Die Bohnen putzen und halbieren. Die Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Aubergine waschen und in Würfel schneiden. Das Zitronengras in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen hacken.

3. Die gehackten Chilischoten mit dem Zitronengras, dem Knoblauch und dem Ingwer in dem Sonnenblumenöl anbraten. Den braunen Zucker, die Currypaste und das Kurkumapulver hinzufügen und mit der Sojasauce ablöschen.
4. Die Kokosmilch dazugeben und zum Kochen bringen. Die Austernpilze in einer kleinen Pfanne kurz anbraten.
5. Die Austernpilze, die Kartoffeln, die Mangoldblätter und -stiele sowie die Schalotten, die Bohnen, die Karotten, die Aubergine und den Mais in die vorher zubereitete Würzsauce geben und 15 Minuten kochen.

Tipp: Dazu passt Basmatireis.

Guten Appetit!