Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-CURRY

MIT KARTOFFELN

ZUTATEN

1,5 EL halbe gelbe Mungbohnen

250 g Kartoffeln

1,5 EL natives Kokosöl

500 g Mangold

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel

1/2 TL schwarze Senfsamen

1/2 Msp. Kurkuma

1/4 TL Steinsalz

1/2 EL Currypulver

100 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

Die Blätter und Stiele vom Mangold trennen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser und etwas Salz ca. 15 – 20 Minuten garen. Das Wasser dann abgießen und zur Seite legen.

Zwischenzeitlich Kokosöl, Mungbohnen, Mangoldstiele, Knoblauch, Zwiebeln, Senfsamen, Kurkuma, Currypulver, Steinsalz und Kokosmilch in einen Topf geben, umrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Mangoldblätter dazugeben und ca. 6 – 8 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Kartoffeln auf den Teller geben, den Mangold-Curry über den Kartoffeln platzieren und mit etwas Pfeffer und frischen Kräutern garnieren.

Fertig!

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de