



Purple Curry | Belugalinsen | Rote Beete | Pak Choi | Geröstete Austernpilze

Zutaten

250 g Rote Bete roh, geschält, in 1-2 cm große Würfel
geschnitten

200 ml Johannisbeersaft

3 Esslöffel Purple Curry

200 g Belugalinsen gekocht

200 g Joghurt

250 g Austernpilze grob gehackt

Erdnussöl

2 Pak Choy gewaschen und der Länge nach mit Strunk in
Streifen geschnitten

1 Bündel Dill

Salz

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

ZUBEREITUNG

1. Zunächst Rote Bete-Würfel mit Wasser bedecken, salzen und bissfest garen (etwa 10-12 Minuten) und abgießen.
2. Dann den Johannisbeersaft angießen und das Purple Curry zugeben, sanft zum Kochen bringen und die Linsen zugeben.
3. Zum Schluss den Joghurt einrühren und noch einmal sanft aufkochen, mit Salz abschmecken und ziehen lassen.
4. Die Austernpilze in heißem Erdnussöl kross braten, dann die Hitze reduzieren und den Pakchoy 1-2 Minuten mit durchschwenken - Salzen!
5. Das Curry anrichten, mit frischem Dill bestreuen und Pilze und Pak Choy oben aufsetzen.