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

Dauer:	40 min
Schwierigkeit:	Leicht
Zusatzinfos:	Vegetarisch

Zutaten für 4 Personen:

Equipment	
1	Topf
Zutaten	
250 g	rote Bete roh, geschält, in 1-2 cm große Würfel geschnitten
200 ml	Johannisbeersaft
3-4 EL	Purple Curry
200 g	Belugalinsen gekocht
200 g	Joghurt
250 g	Austernpilze grob gehackt
	Erdnussöl
2-3	Pak Choy gewaschen und der Länge nach mit Strunk in Streifen geschnitten
1 Bund	Dill
	Salz

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 Lisen 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.

Copyright © 2025 Gewürzmühle Rosenheim