

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 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.