

Kokoscurry mit gekeimten Mungobohnen und Reis

aus dem Buch „Eat like a woman“ von Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger & Verena Haselmayr

Zutaten:

300 g Basmatireis
400 g Karotten
200 g Brokkoli
200 g Karfiol
½ rote Paprika
2 Zwiebeln
200 g Zuckerschoten
800 ml Kokosmilch
80 g gelbe Currypaste
½ Bund Koriander
Ca. 100 g gekeimte Mungobohnen*



*gekeimte Mungobohnen: 50 g Bohnen waschen und 12-24 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Bohnen abseihen, mit klarem Wasser abspülen. Das Wasser sollte dabei nie zu heiß oder zu kalt sein. Zimmertemperatur ist ideal. Gleichmäßig im Keimgerät / Glas verteilen und die ersten 1 – 2 Tage im Dunkeln wachsen lassen. Nach 3 – 6 Tagen sind die Mungobohnen fertig – erkennbar an der abfallenden Schale, die man nach Belieben vor dem Verzehr entfernen oder auch mitessen kann.

Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli und Karfiol in kleine Röschen teilen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten putzen.

Kokosmilch in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die Currypaste darin auflösen. Zwiebelwürfel hinzufügen und in der würzigen Milch ca. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dann Karotten und Karfiol hinzufügen und nochmals gute 5 Minuten köcheln lassen. Danach Brokkoli, Paprika und Zuckerschoten untermengen und ca. 3 Minuten zugedeckt garen, sodass Brokkoli und Zuckerschoten noch leicht knackig sind.

Koriander fein schneiden und über das Curry streuen. Zum Schluss die gekeimten Mungobohnen dazugeben. Basmatireis in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Curry anrichten.

Viele Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe – dieses Gericht unterstützt wunderbar die Reifung deines neuen Follikels und schützt deine Zellen mit Antioxidantien.