

# BOHNEN REZEPTE



## Rezept 12

### Bohnen-Curry

Nach Rezepten von MARKUS BIEDERMANN, Eidg. DIPL. Küchenchef und Diplom-Gerontologe, [forum99.ch](http://forum99.ch)

#### Zutaten:

1	TL.	Kardamon
1	TL	Kreuzkümmel
1	TL	Sesam
100	g	Zwiebeln
4	Stck.	Knoblauchzehen
20	g	Ingwer
20	g	Sesamöl
400	g	Kokosmilch
100	g	Wasser
1	Würfel	Gemüsebouillon Salz, Pfeffer
600	g	Kartoffeln (festkochend) in Würfel geschnitten
200	g	Karotten in Scheiben
400	g	Buschbohnen blanchiert (evt. aus Tiefkühler)
200	g	Erbsen
200	g	Weisse Bohnen, eingelegt und gekocht

#### Gewusst?

Das Gericht lässt sich wunderbar und schonend in einem **Thermomixer** zubereiten.

Für Auskünfte zur Beschaffung und Anwendung eines Thermomixer darf man sich direkt an Markus Biedermann wenden.

#### Zubereitung

- 1. Schritt** Alle Zutaten abwägen, schälen und bereitstellen.
- 2. Schritt** Die ganzen Gewürze leicht rösten.
- 3. Schritt** Sesamöl, Zwiebelspalten, Knoblauchzehen und geschälten Ingwer mixen, begeben und drei Minuten mitdünsten.
- 4. Schritt** Kurkuma, Kokosmilch, Wasser, Bouillon-Würfel, Salz, Pfeffer begeben, garen und anschliessend pürieren.
- 5. Schritt** Buschbohnen und Erbsen weichkochen und zusammen mit den weissen Bohnen unter das Kartoffelcurry mischen

Abschmecken, anrichten und mit Korianderblätter bestreuen.

En Guete!

