

Südindische Kokosnudeln

4 Portionen



Bild S. 315

1	Karotte	Karotte und Zwiebel schälen, Karotte in feine Streifen und Zwiebel in Ringe schneiden. Long Beans schräg in 3 cm lange Stücke, Aubergine in 2 cm grosse Würfel schneiden.
1	Zwiebel	
200 g	Long Beans	
1	Aubergine	
3 EL	Öl	1 EL Öl erhitzen. Senfsamen, Kreuzkümmelsamen und Curryblätter dazugeben und auf mittlerer Stufe kurz anbraten, bis die Senfsamen aufspringen. Zwiebelringe, Kurkuma, Madras-Curry und Kreuzkümmel begeben, umrühren. Mit Zitronensaft, Bouillon und Kokosmilch ablöschen, 10–15 Minuten köcheln lassen.
1½ TL	schwarze Senfsamen	
2 TL	Kreuzkümmelsamen	
10	Curryblätter	
1 TL	Kurkuma	
3 TL	Madras-Curry	
1½ TL	Kreuzkümmel, gemahlen	
4 EL	Zitronensaft, frisch gepresst	
3 dl	Gemüsebouillon (Seite 171)	
6 dl	Kokosmilch	
300 g	feine Bandnudeln	Nudeln in kochendem Salzwasser nach Verpackungsangaben al dente kochen.
		Übriges Öl in separater Bratpfanne erhitzen und Aubergine goldbraun braten. Karottenstreifen und Long Beans dazugeben, auf mittlerer Stufe weitere fünf Minuten unter Rühren braten.
150 g	Erbsen	Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Angebratenes Gemüse, Erbsen und Nudeln zu der Sauce geben, mischen und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Koriander bestreuen.
	Salz, Pfeffer	
¼ Bund	Koriander, gehackt	

