

Stir-fried French beans with coconut

256

Typ: Gemüse

Quelle: Panjabi: 50 Great Curries

Bemerkungen: 26 Dez 2002

Zutaten: 250 g grüne Bohnen
1 Tl Kreuzkümmel
1 getrocknetes Chilli
1/2 Tl grüner Pfeffer
5 getrocknete Chillies
1 kleine Zwiebel
Senfsamen
Kokospaste
Curryblätter (ersatzweise Petersilie)

Rezept: Bohnen waschen, putzen (Fäden ziehen) und in 1 cm kurze Stücke schneiden. In wenig Wasser mit etwas Salz 5 min unbedeckt kochen. Salz wird gebraucht um das Grün der Bohnen zu erhalten. Abtropfen lassen, beiseite stellen.

Kreuzkümmel, getrocknetes Chilli und grünen Pfeffer fein mahlen.
Chillies in Öl anbraten. Zwiebel dazugeben und goldgelb braten. Chillies entfernen.
Senfsamen dazugeben, Hitze reduzieren. Gemahlene Würzmischung zugeben und unter Rühren 1 min anbraten. Bohnen zugeben, Hitze wieder steigern und 2 - 3 min pfannenrühren. Kokospaste zugeben und noch 1 miniterrühren. Bohnen dürfen noch knackig sein.
Curryblätter (oder Petersilie) fein hacken, zu den Bohnen geben und sofort servieren.

Bemerkung: anstelle des Kreuzkümmels kann auch eine Geürzmischung (Garam Masala oder Ras el Hanoud) verwendet werden.