

REZEPT DER WOCHE

KW 29 15.07. – 21.07.2024

Spargelbohnen-Curry

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

- 400 g [Zucchini](#) (Art.Nr. 184)
- 300 g [Spargelbohnen](#) (Art.Nr. 606)
- 3 EL [grüne Currypaste](#) (Art.Nr. 8468)
- 400 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14150)
- 1 [Chilischote](#) (Art.Nr. 127)
- 3 EL [Öl](#) (Art.Nr. 8324)
- 1 EL [Limettensaft](#) (Art.Nr. 1765)
- 3 EL [Sojasauce](#) (Art.Nr. 8422)
- 1 TL [Zucker](#) (Art.Nr. 5811)
- 1 Zweig [Basilikum](#) (Art.Nr. 473)
- [Jasmin- oder Basmatireis](#) (Art.Nr. 5401) oder (Art.Nr. 5406)

Und so geht's:

Im Wok die Currypaste in Öl andünsten. Mit der Kokosmilch aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Spargelbohnen (in gewünschte Größe schneiden) in der Kokosmilch ca. 10 Minuten garen.

Die Chilischote entkernen und in Streifen schneiden. Chilisteifen zum Gemüse geben und das Curry mit Sojasauce, Zucker und etwas Limettensaft abschmecken.

Weitere 10 Minuten garen. Zum Schluss mit Basilikumblättern garnieren. Das Ganze wird zusammen mit Reis serviert.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de

REZEPT DER WOCHE

KW 29 15.07. – 21.07.2024

Thailändischer Spargelbohnen-Salat

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

- 1-2 rote [Chili](#) (Art.Nr. 127)
- 2 [Knoblauchzehen](#) (Art.Nr. 410)
- 50 g [Erdnüsse](#) (Art.Nr. 5528)
- 2 [Limetten](#) (Art.Nr. 1765)
- 1 [Papaya](#) (Art.Nr. 1950)
- 1 [grüne Paprika](#) (Art.Nr. 120)
- 2 [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 200 g [Spargelbohnen](#) (Art.Nr. 606)
- 100 g [Cocktailtomaten](#) (Art.Nr. 104)
- 1 EL [brauner Zucker](#) (Art.Nr. 5446)
- [Veg. Fischsauce](#) (Art.Nr. 8724)
- [Sojasauce](#) (Art.Nr. 8422)
- [Pfeffer](#) (Art.Nr. 8567)

Und so geht's:

Papaya, Paprika und Möhren schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Spargelbohnen waschen, Enden abtrennen und in etwa 5cm lange Stücke schneiden. Chilis und Knoblauch grob hacken und im Mörser zerstampfen. Jetzt die Erdnüsse dazu geben. Limetten stückeln und mit Zucker und vegane Fischsauce hinzufügen.

Jetzt folgen die Möhren-, Paprika und Papaya-streifen, dann die Bohnenstücke. Vorsichtig weiterstampfen, die Zutaten sollen leicht angedrückt und nicht zermatscht werden. Abwechselnd mörsern und mit der Hand durchmischen, so dass sich alle Zutaten gut verbinden. Cocktailtomaten ganz zum Schluss untermischen. Abgeschmeckt wird mit Soja-, Fischsauce und Pfeffer. Salat mindestens 1h ziehen lassen und dann genießen!

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de