



Scharfes Mungo-Curry mit Couscous

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Mungobohnen
- 0,5 Liter Gemüsebrühe | oder leicht gesalzenes Wasser
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Eine halbe gelbe Paprikaschote (ca. 80 g)
- 80 g Zucchini
- 100 g grüne TK-Bohnen
- 100 g Steinchampignons
- 250 ml Soja Cuisine
- 1 EL Agavendicksaft
- Salz, grobes Chilipulver bzw. getrocknete Chillis aus der Mühle
- 1 ganze rote Chilischote | je nach individuellem Schärfe-Empfinden weniger oder sogar mehr
- 1 halbe gelbe Chilischote | die Farbe ist eigentlich egal, aber mir geht es bei meinen Rezepten immer auch um ansprechende und appetitliche Farbkombinationen.
- 2 EL Indisches Curry
- 1/2-1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver süß
- 5 EL Couscous
- Ein paar Blätter frische Petersilie, fein gehackt

Zubereitung (Einweichzeit für die Mungobohnen + 30 Minuten Zubereitungszeit)

Hinweis: Zuerst die Mungobohnen vorbereiten. Diese müssen vor der Weiterverarbeitung eingeweicht werden. Hierzu bitte nach Beschreibung auf der Verpackung vorgehen. Denn es gibt Mungobohnen, welche viele Stunden in Wasser einweichen müssen und wieder andere, die nur 1-2 Stunden eingeweicht werden. Bitte auch die Garzeit auf der Packung beachten. Sie kann von diesem Rezept abweichen.

1. 150 g grüne Mungobohnen zwei Stunden in Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen und die Mungobohnen in 0,5 Litern Gemüsebrühe für ca. 20 Minuten kochen.
2. Während die Mungobohnen köcheln, können die weiteren Zutaten vorbereitet werden: Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die gelbe Paprika würfeln. Zucchini halbieren, das Kerngehäuse entfernen und anschließend ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Die Champignons mit Küchenkrepp abputzen und in feine Scheiben schneiden. Die Chili-Schoten zumindest teilweise entkernen und in feurige rote und gelbe Ringe schneiden.
3. Die Mungobohnen sind fertig gekocht, wenn sie angenehm bissfest sind. Wenn es soweit ist, werden alle vorbereiteten Zutaten frisch miteinander kombiniert. Dazu die Zwiebelstücke und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit heißem Öl glasig werden lassen. Zucchini, Paprika und grüne TK-Bohnen (unaufgetaut) hinzugeben und drei Minuten scharf anbraten. Agavendicksaft in die Pfanne geben und die Zutaten darin kurz karamellisieren lassen. Dann die Hälfte der roten Chiliröllchen und die Champignons hinzu geben und kurz mit durch schwenken.
4. Anschließend die Mungobohnen abtropfen lassen und vorsichtig unterheben. Soja Cuisine hinzufügen und das Gericht mit Indischem Currypulver, Garam Masala, etwas süßem Paprikapulver, Chiliflocken bzw. grobem Chili (z.B. aus der Mühle) kräftig würzen, mit Salz abschmecken. Alles gut miteinander vermengen.
5. 5 EL Couscous in einer Schale mit ca. 150 ml heißem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen. Die Schüssel mit einem Teller oder Topfdeckel abdecken und ca. 4 Minuten geschlossen ziehen lassen. Deckel entfernen, Couscous umrühren und salzen sowie mit den restlichen roten Chiliröllchen und der frischen, gehackten Petersilie mischen.
6. Mungo-Curry bei Bedarf nochmals erhitzen, vielleicht noch etwas Soja Cuisine oder Wasser nachgießen. Dann das Curry heiß auf einem Teller anrichten. Einen Couscous-Rand um das Curry zirkeln. Das Gericht mit den gelben Chiliröllchen garnieren und den Couscous-Rand mit etwas frischem Chili, Chiliflocken und Currypulver bestreuen.

Tipp: Dazu schmeckt Fladenbrot sehr gut. Vegetarier können Joghurt gemischt mit etwas Zitrone, Salz, Pfeffer und viel frischer Minze zu diesem Gericht reichen. Denn das Essen sollte schön scharf sein- da tut etwas kühler Joghurt zwischendurch mitunter gut. Veganer ersetzen den Joghurt einfach durch Sojajoghurt. Funktioniert genau so gut und ist mindestens ebenso lecker.

