Nah&Frisch



Kneipp Verlag Wien | Professional

Schnelles Spinatcurry

Griaß di Rezepte | Frühling | Gemüse | Schnelle Küche

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Eine große, beschichtete Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Während sie heiß wird, die Cashewkerne darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind, dabei die Pfanne ab und zu schwenken. Die Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen und die Pfanne wieder auf den Herd stellen.

Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Mit 1 EL Olivenöl und der Currypaste in die heiße Pfanne geben und unter Rühren 8 Minuten bräunen, dann 1 EL Ume Su oder Rotweinessig hinzufügen. Den Essig 30 Sekunden verkochen lassen. Die Austernpilze in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben, etwas Wasser zufügen und mehr dämpfen als braten. Wenn die Pilze gar sind, den Spinat hinzufügen. Rühren, bis die Blätter zusammenfallen und die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Das Curry mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Die Cashewkerne zerstoßen oder grob hacken und das Gericht vor dem Servieren damit bestreuen. Hierzu passt zum Beispiel Vollkorn-Basmatireis.

Zutaten

ZUTATEN 2 PERSONEN

- 30 g Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 2 TL Currypaste
- 200 g Austernpilze
- 200 g frischer Babyspinat
- 1 EL Ume Su oder Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle