



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Grüne Bohnen Curry

Dieses Curry stammt aus Sri Lanke und hat wenig Soße – aber viel Geschmackspower. Man kann im Prinzip jede Art von Schnippel-Bohnen verwenden.

Grundsätzliches zu Bohnen: man unterscheidet hier zwischen „Fleisch“- oder Schnippelbohnen und Kernbohnen. Bei den Kernbohnsorten erntet man die Kerne in der Bohne. Dazu lässt man sie besonders lange reifen, bis die Hülse schon ganz schlaff und welk wird. Typische Vertreter dieser Sorten sind die Kidneybohne, die Feuerbohne oder auch die in Italien so beliebte Borlotti (Wachtelbohne). Die Kerne werden besonders groß und sind schmackhaft. Die Hülsen dieser Bohnensorten hingegen sind eher zäh und wenig schmackhaft.

Bei den Schnippelbohnen hingegen hat man speziell auf eine schmackhafte Hülse hin gezüchtet. Die Kerne sind eher klein. Die Hülsen aber fleischig und zart. Es gibt diese Bohnen auch in verschiedenen Farben und Formen. Breite Hülsen in grün und gelb, schmale, runde Hülsen in gelb, grün und violett. Die gelben, runden kennt man auch unter dem Namen „Wachsbohne“ und sie gelten als besonders zart.



Im Gericht sind die Curry-Blätter einer der Haupt-Geschmacksträger. Das sind die Blätter des Currybaumes. Sie duften intensiv, wenn man sie im Öl anröstet. Sie sind in ganz Süd-Ost Asien ein fester Bestandteil in vielen Gewürzmischen und Curry. Ihr findet sie sicher in Asia-Märkten. Sehr gut sortierte Märkte bieten sie mittlerweile auch manchmal frisch in der Kühltheke an. Getrocknet bei den Gewürzen. Die Bäumchen sind leider empfindlich. Wir haben versucht einen im Stadtgarten zu ziehen, aber er hat es nicht geschafft. Schade. So behelfen wir uns alle weiter mit den getrockneten.

In Martin Suters Buch „Der Koch“ wird ganz wundervoll der Duft von Curryblättern in heissem Öl beschrieben. Falls ihr mal einen Roman über einen Koch und Curry lesen wollt. .-)





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten etwa 4 Portionen

2 mittelgroße Zwiebeln

600g grüne Bohnen

2 TL Senfsaat

10 Curryblätter

4 Knoblauchzehen

Ingwer, etwa daumengrosses Stück

4-6 EL Kokosmilch

Salz

Kurkuma

Getrockneter Chili



1. Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Ingwer und Knoblauch fein reiben.
2. In Öl die Zwiebeln anrösten. Die Bohnen dazu geben und ebenfalls kräftig rösten. Senfsaat, Curryblätter, Knoblauch und Ingwer dazu geben. Anrösten, aber aufpassen, dass es nicht anbrennt.
3. Mit 4-5 EL Wasser ablöschen, Deckel drauf und dämpfen. Die Bohnen sollten gar sein, aber noch Biss haben.
4. Die Kokosmilch zugeben und bei offenem Deckel leicht einkochen. Mit Salz, Kurkuma und Chili abschmecken.

