

# Massaman-Curry, Süßkartoffeln, grünen Bohnen, Linsen

**Für zwei Personen**

**Für die roten Linsen:**

100 g rote Linsen                      200 ml Wasser                      Salz

**Für das Curry:**

150 g Süßkartoffel                      150 g grüne Bohnen                      1 Zwiebel  
200 ml Kokosmilch                      1 EL Massaman-Currypaste                      1 Stange Zitronengras  
1 EL Olivenöl

**Für das marinierte Ei:**

2 Eier, Größe L                      2-3 cm Ingwer                      2 EL Essig  
4 EL Sojasauce                      1 TL Ahornsirup                      1 Msp. Chiliflocken

**Für den Jasminreis:**

100 g Jasminreis                      150 ml Wasser                      Salz

**Für die Garnitur:**

2 Frühlingszwiebeln                      1 Limette                      1 EL pikant gewürzte Erdnüsse  
2-3 Zweige Koriander

**Für die roten Linsen:**

Die Linsen gründlich waschen. Linsen und 200 ml Wasser in einen Topf geben und auf den Herd stellen. Herd auf höchste Stufe stellen und aufkochen lassen. Danach den Herd auf kleinste Stufe stellen und die Linsen 10 Minuten köcheln lassen. Nach dem Kochen mit Salz würzen.

**Für das Curry:**

Die grünen Bohnen dritteln und 5 Minuten im Wasser kochen. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig braten. Dann Süßkartoffeln und Bohnen dazugeben und kurz anbraten. Currypaste und Kokosmilch einrühren. Zitronengras dazugeben und das Ganze ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Dann die Linsen dazugeben. Zitronengras vor dem Servieren entfernen.

**Für das marinierte Ei:**

Eier wachweich kochen. Ingwer schälen und reiben. Eine Marinade aus Ingwer, Essig, Sojasauce, Ahornsirup und Chiliflocken anrühren. Die Eier schälen und in die Marinade legen. Von Zeit zu Zeit vorsichtig umrühren.

**Für den Jasminreis:**

Reis in ein Sieb geben und gründlich abwaschen, dann in den Kochtopf geben. 150 ml Wasser dazugeben und salzen. Reis 10 Minuten einweichen und danach aufkochen lassen. Sofort auf kleinste Hitze stellen. Nach 15 Minuten ist das Wasser aufgesogen und der Reis fertig.

**Für die Garnitur:**

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Limette achteln. Curry mit Frühlingszwiebeln, Limettenstücken, Erdnüssen und Koriander garnieren.

Den Reis in einem Ring auf dem Teller anrichten. Das Curry darüber und drumherum geben. Mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Erdnüssen bestreuen und die Limettenstücke anlegen. Ei halbieren und ebenfalls auf dem Curry anrichten und mit etwas Soja-Marinade übergießen und servieren.

Bernd Demel am 06. Oktober 2022