AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	international

LAUCH UND SPINAT MIT KOKOSMILCH



KURZ VORGESTELLT

Die in Europa angestammten Gemüse fusionieren perfekt mit dem asiatischen Curry und der Kokosmilch. Zusammen mit Reis oder Couscous eine vegane Mahlzeit.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

5 Stg	Lauch, mittelgrosse	1 TL	Curry
250 g	Spinat	4 dl	Kokosmilch
2 EL	Sonnenblumenöl	50 g	Cashewnüsse
3 Zehe	Knoblauch		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Sonnenblumenöl in einer grösseren Bratpfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch einige Min. darin anziehen, aber nicht anbrennen lassen.
2. Lauch rüsten und in 1 cm breite Ringe schneiden. Den Lauch in die Pfanne geben. Nach rund 5 Min. Currypulver begeben und Lauch weiter knapp weich kochen.
3. Spinat waschen, vorhandene harte Stiele wegschneiden. Spinat dem Lauch zufügen und weiter dünsten, mehrmals sorgfältig wenden, bis der Spinat zusammen gefallen ist. Das dauert 2-3 Min.
4. Die Kokosmilch zugiessen, umrühren und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nach Wunsch mit Cashew- oder Erdnüssen servieren.

Rezept: Hugh Fearnely-Whittingstall. Täglich vegetarisch. AT-Verlag 2012 - Foto: compactcook.com