



## Xenia kocht

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

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

### Cashew Curry

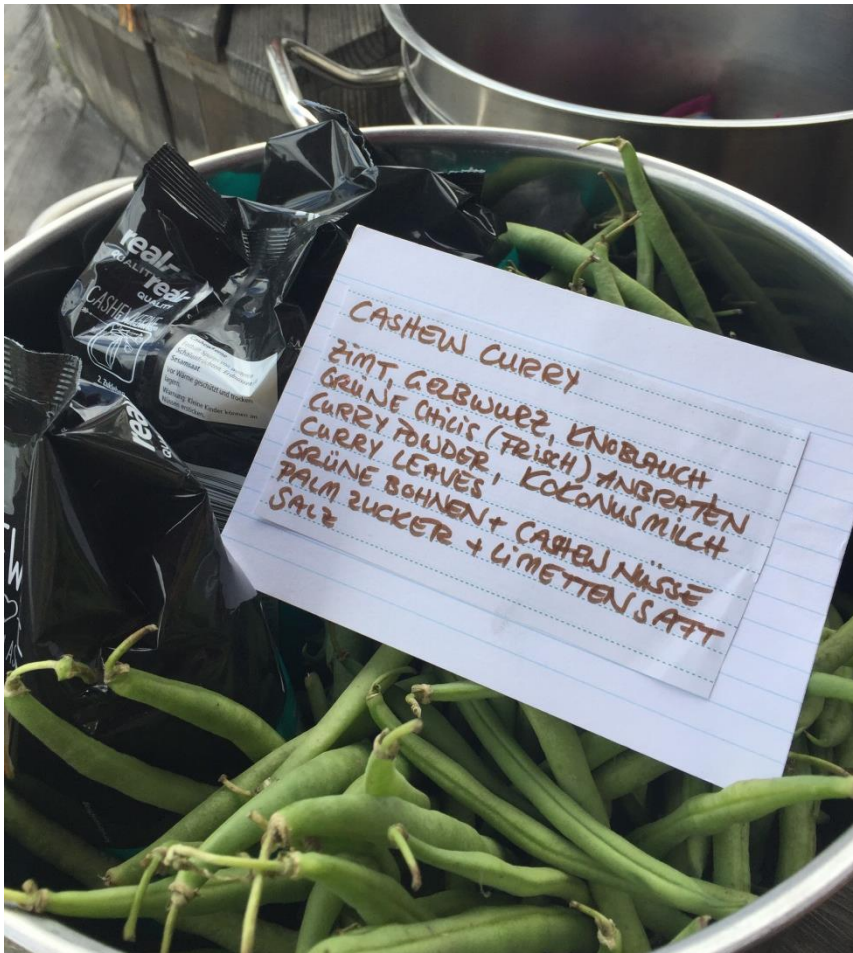
Das ist eines meiner ältesten Rezepte. Ich habe zum Spaß mal die rezept-karte fotografiert: sie enthält keinerlei Angaben zu Mengen oder Zubereitung. So habe ich ganz früher meine Rezepte aufgeschrieben – also noch niemand außer mir selbst damit zurecht kommen musste.

Dieses Rezept ist mindestens 25 Jahre alt. Ich weiss nicht mehr genau, wo ich es her hatte – aber eine Zeitlang habe ich dass unglaublich oft gekocht, weil es eines der Lieblingsgerichte meines damaligen Freundes war. Mit großer Wahrscheinlichkeit stammt es aus einer der englischen Zeitschriften, die ich schon seit 30 Jahren im Abo habe.

Dass es ein „altes“ Rezept ist, sieht man auch daran, dass eine fertige Curry-Pulver Gewürzmischung verwendet wird.

Wenn ihr googelt findet ihr unzählige Cashew-Curry Rezepte, viele davon aus Sri Lanka. In Indien typischerweise mit Kichererbsen und Hühnchen. Es ist also im Kern ein authentisches Gericht.

Und es ist es ein unglaublich leckeres Rezept, dass man mit kleinen Varianten immer wieder und in jeder Jahreszeit kochen kann. Jedes Mal, wenn ich es für Freunde koche, sind alle ganz begeistert. Im Kochkurs haben wir frische grüne Bohnen verwendet. Ihr könntet aber genauso gut, Bohnen aus der Dose verwenden – diese dann aber erst ganz zum Schluss zugeben. Die sind ja schon gar und müssen nicht mehr kochen. Sehr lecker ist das Rezept auch mit dicken Puffbohnen.



#### Zutaten ca. 4 Personen

- 400g Bohnen
- 300g Cashews
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 3 Knoblauchzehen
- Handvoll Curry Blätter
- 2 TL mildes Curry Pulver
- 200ml Kokosnussmilch
- Palmzucker (alternative Muscovado oder Roh-Rohrzucker)
- Limettensaft
- Salz





## Xenia kocht

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

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

1. Die Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Knoblauch reiben.
2. In Öl zunächst die Curry Blätter anrösten, dann alle anderen Gewürze hinzufügen und rösten, bis es duftet. Dann die Bohnen und die Kokosmilch hinzufügen und bei geschlossenem deckel und geringer Hitze garen.
3. Die Cashews dazu geben und im offenen Topf nochmal aufkochen.
4. Mit Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken.

