

Quinoa Thai-Curry mit Champignons

Vegi (für 4 Personen)

Zutaten:

- 250g Quinoa
- 250g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- diverses Gemüse (z.B. Karotten, Broccoli, Peperoni, Kartoffel, Lauch, Mini-Maiskolben etc.), gerüstet total ca. 600g
- 2 Peperoncins
- 1 reife Tomate oder mehrere Cherrytomaten
- 2...3dl Kokosmilch
- frischer Koriander
- 1 kleines Stück frischer Ingwer
- Sesamöl
- 3 übervolle Teelöffel Thai Currypaste (grün, rot oder gelb)
- Garam Masala
- 1 Schuss Weisswein

Vorbereitung:

- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden.
- Peperoncins in Ringe schneiden und ggf. einen Teil der scharfen Kerne entfernen.
- Alles Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
- Champignons waschen, trocknen und halbieren.
- Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen.

Zubereitung:

- In einem Topf 0.5l Wasser zum Kochen bringen, die Quinoa reingeben und 20 Minuten zugedeckt köcheln. Dazwischen rühren und ggf. etwas Wasser zugeben. Am Schluss sollen die Körner bissfest und das Ganze nicht zu trocken sein.
- In der Bratpfanne im Sesamöl Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann alles Gemüse (ohne Tomaten, inkl. Ingwer) begeben und ca. 10 Minuten dünsten. Rühren, damit nichts anbrennt, und die Lauchringe etwas vereinzeln. Dann die Champignons und Tomaten zugeben und weiter dünsten, bis alles bissfest ist (ca. 4 Minuten).
- Die Currypaste sehr gut unterrühren und dabei einen grossen Schuss Weisswein zugeben.
- Ebenso die Kokosmilch und den Koriander unterrühren und mit etwas Garam Masala abschmecken. Noch ca. 5 Minuten köcheln.
- Am Schluss die gekochte Quinoa gut untermischen und heiss servieren.

Tipp:

- Da es eine relativ grosse Menge ist, vermische ich Quinoa und Currygemüse in einer sehr grossen Schale, bevor ich dann alles in die Servierform gebe.

