



Afrikanisches Erdnusscurry mit Minz-Zitronen-Couscous

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Zucchini	1.5 St.
Zitronen	1 St.
Minze, frisch	20 g
Erdnuskerne	8 EL
Kokosnussmilch	400 ml
Brauner Zucker	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Öl	2 EL
Currypulver	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf, große Pfanne, feine Reibe, Frischhaltefolie, Pürierstab

1. Lauch mit Wurzelenden längs halbieren, ggf. welke Blätter entfernen, sorgfältig waschen und in dünne Ringe schneiden. Wurzelenden entfernen. Zucchini waschen, Enden abschneiden, die Zucchini längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einem hohen Gefäß 6 EL Erdnüsse, Kokosnussmilch, Rohrzucker, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale und Salz und Pfeffer pürieren.
3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit Brühe übergießen und mit Frischhaltefolie abdecken. Couscous ca. 10 Min. quellen lassen.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lauch, Zucchini und Currypulver darin ca. 5 Min. anbraten. Mit dem Kokos-Erdnuss-Püree ablöschen und alles auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Je nach gewünschter Konsistenz noch mit Wasser verdünnen.
5. Couscous mit Zitronenschale und Minze vermengen. Auf Tellern verteilen, Erdnusscurry dazu anrichten und mit den restlichen Erdnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Erdnüsse sind in Afrika sehr beliebt. Besonders in Eintöpfen und Currys finden sie hier Verwendung. Wusstest du, dass Erdnüsse trotz ihres Namens gar keine Nüsse sind? Sie gehören stattdessen zu den Hülsenfrüchten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g