

Frans Bean Raiwali

Es handelt sich hier um ein populäres, südindisches Gericht, das relativ einfach zubereitet werden kann.

Ghee		40	g
Senfsamen		1	TL
Curryblätter frisch		6	Stück
oder			
Curryblätter getrocknet		0.5	EL
Zwiebel	fein gehackt	1	Stück
* Knoblauch-Ingwer-Paste		0.5	EL
Curcuma		1	Prise
Grüne Bohnen	in Stücke geschnitten	450	g
Kokoscreme		60	g
Wasser		250	ml
Salz & Pfeffer			
Chili- oder Paprikapulver	zum Servieren		



Rezept für 4 Personen

1. Das Ghee in einem Kadhai oder einer grossen Pfanne bei starker Hitze zerlassen. Die Senfsamen zufügen und ca. 1 Min. rühren, bis sie platzen. Die Curryblätter unterrühren.
2. Zwiebel, Knoblauch-Ingwer-Paste und Curcuma zugeben und 5 Min. mitrühren. Die grünen Bohnen zugebe und 2 Min. unter Rühren anbraten.
3. Mit der geraspelten Kokoscrème bestreuen, dann das Wasser zugiessen und unter Rühren zum Koche bringen. Die Hitze reduzieren und auf niedriger Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. köcheln, bis die Bohnen gar sind, aber noch Biss haben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas Chilipulver darüber streuen.

Tips:

- Wenn das Gericht etwas schärfer sein soll, kann in Schritt 2 mit der Knoblauch-Ingwer-Paste eine gehackte frische grüne Chili zugegeben werden.
- Frische Curryblätter haben mehr Geschmack als getrocknete. Sie sind allerdings nicht immer erhältlich. Wenn ich also beim inder mal frische Curryblätter sehe, kaufe ich eine ordentliche Menge und gefriere sie.

* **Ingwer-Knoblauch-Paste:** Gleiche Menge geschälten Ingwer und Knoblauch mit wenig Wasser in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren (lässt sich in kleinen Portionen gut einfrieren).

Originalrezept: **INDIEN erleben und geniessen**