

Pastinaken-Spinat-Curry

2 Portionen – 40 Minuten

- 150g Langkornreis
- 250g Pastinaken
- 250g Spinat
- 200g schwarze Bohnen aus der Dose
- 2 EL gelbe Currypaste
- Öl
- 100ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz, Kurkuma

Pastinaken schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und beiseitestellen.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Nun Blattspinat mit 100ml Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze einköcheln lassen und abschließend mit Currypaste und Gewürzen abschmecken.

Nun schwarze Bohnen unter fließendem Wasser abspülen und mit den gebratenen Pastinaken- Stücken in die Pfanne mit dem Spinat geben und alles gut durchmengen.

Abschließend das Curry mit Reis auf Tellern verteilen. Nach Belieben kann noch mit ein paar Korianderblättern dekoriert werden.