

Spinatcurry mit Buchweizen und Erdnüsschen *Erdnüsschen verleihen einen makellosen Teint!*

La Mise en Place:

150 g Buchweizen, 1 rote Zwiebel, 200 g Spinat, 50 g Erdnüsschen (ausgehülselt gewogen), 2 EL gemischte Kräuter, Olivenöl, 1 EL rote Currypaste, 2,5 dl Kokosmilch, Pfeffermühle, 1 EL Limesaft

Die Vorbereitung:

Buchweizen waschen und Zwiebel in Streifen schneiden. Spinat putzen. Erdnüsschen grob hacken. Verschiedene Kräuter hacken.

Die Zubereitung am Herd:

Buchweizen in genügend Wasser 15 Minuten garen. Abgiessen und kalt spülen.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin zwei Minuten braten. Currypaste zufügen und mit Kokosmilch löschen. Fünf Minuten köcheln.

Spinat und Buchweizen in das Curry geben und weitere vier Minuten köcheln. Mit Pfeffer und Limesaft verrühren.

Die Vollendung:

Curry mit Erdnüsschen und gemischten Kräutern bestreuen.

