

Mediterranes Bohnen-Curry mit „Stromboli Fire Curry“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Mediterranes Bohnen-Curry mit gebratenem Tintenfisch

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 30 Min. / Garzeit: 98 Min. / Ziehzeit: 8 Std.)



Bohnen-Curry: 100 g getrocknete Bohnen (verschiedene Sorten), 4 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 50 g geräucherter Speck, 1 kleine Möhre, 2 Stangen Bleichsellerie, 1/4 Lauchstange, 1 EL „Stromboli Fire Curry“, 500 ml Geflügelbrühe, „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle

Tintenfisch: 800 g kleine Tintenfische küchenfertig, 500 ml Buttermilch, „Pizza e Pasta“ italienische Mischung aus der Mühle

Die Bohnen mindestens 8 Stunden wässern. Bohnen ohne Salz weich kochen (je nach Sorte kann die Garzeit zwischen 30 und 120 Minuten schwanken). Zwiebeln, Knoblauch und Möhre schälen. Je eine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und die Möhre klein würfeln. Speck, Sellerie und Lauch ebenfalls klein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Speck mit 2 EL Olivenöl glasig schwitzen. „Stromboli Fire Curry“ und Gemüsewürfel zugeben, einmal umrühren und dann mit Geflügelbrühe ablöschen. Bohnen abgießen, zum Gemüse geben, 10 Min. lang kochen, abschmecken.

Tintenfische waschen, abtropfen und in Buttermilch 8 Stunden marinieren. Restliche Zwiebel und Knoblauchzehe in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Tintenfische aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit „Pizza e Pasta“ würzen. Mit Olivenöl bei großer Hitze 4 Min. braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 4 Min. fertig braten. Mit dem Bohnencurry servieren.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

