

GETREIDECURRY

Bombay



Zubereitungszeit:
etwa 25 Minuten

Zutaten für 2-3 Portionen:

- 150 g Zartweizen (vorgegarte Weizenkörner z. B. von Ebly)
- Salz
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Glas Bombay-Curry-Sauce (z. B. von Uncle Ben's)
- 3 Scheiben Ananas (Dose)
- 20 g ungesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

- 1** Zartweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 2** Wok (ersatzweise eine große Pfanne) erhitzen, die oberste Schicht der Bombay-Curry-Sauce vorsichtig aus dem Glas nehmen, mit den Frühlingszwiebelringen in den Wok (oder die Pfanne) geben und anbraten. Verbleibende Sauce (untere Lage) zugeben, sorgfältig verrühren, 3–4 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3** Ananas abtropfen lassen, in Stücke schneiden, Erdnüsse halbieren und mit dem gegarten Zartweizen unter die Sauce heben. Bombay-Getreidecurry nach Wunsch mit einer Frühlingszwiebelblume garniert servieren.

Tipp

Für die dekorative »Blume« ein Stück Frühlingszwiebel mehrmals fein einschneiden und zum Kräuseln in kaltes Wasser legen.