BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · VEGETARISCH · HAUPTGERICHT

SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT BREW CHUNKS.

BB-001

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	BASIS		
☐	Brew Chunks	700 g	7 kg
	GEMÜSE		
☐	Paprika	275 g	2,8 kg
☐	Schalotten	195 g	2,0 kg
☐	Champignons	245 g	2,5 kg
☐	Süßkartoffeln in Würfel	750 g	7,5 kg
☐	Ingwerwürfel fein	35 g	350 g
☐	Knoblauchzehe	12 g	120 g
☐	Golfballtomaten	190 g	1,9 kg
☐	Frühlingslauch	73 g	725 g
☐	Zwiebeln geröstet	73 g	725 g

	ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
	FOND UND SAUCE		
☐	Orangenöl	25 ml	250 ml
☐	Zitronengras	48 g	475 g
☐	Tomatensauce	375 ml	3,8 l
☐	Kokosmilch	800 ml	8 l
☐	Limette	140 g	1,4 kg
☐	Erdnussöl	48 ml	475 ml
☐	Sojasauce	48 ml	475 ml
	WÜRZE		
☐	Currypaste gelb, vegetarisch	35 g	350 g
☐	Kaffirlimettenblätter	5 g	50 g
☐	Sesam weiß	50 g	500 g
☐	Erdnüsse geröstet	50 g	500 g
☐	Koriander gehackt	35 g	350 g
☐	Thaibasilikum	35 g	350 g

1 Die kleingeschnittenen Gemüse in Orangenöl anschwitzen.

2 Currypaste, Ingwerwürfel, Zitronengras und Kaffirlimettenblätter dazugeben und kurz mitschwitzen lassen.

3 Mit Kokosmilch und Tomatensauce ablöschen und ca. 10 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

4 Die Golfballtomaten dazugeben und mit etwas Limettenabrieb und Limettensaft abschmecken.

5 Die Brew Chunks in dem Erdnussöl anschwitzen mit Sojasauce ablöschen und den Sesam und den Frühlingslauch dazugeben, noch einmal durchschwenken.

6 Zuerst das Curry in eine Schüssel anrichten, die abgeschmeckten Brew Chunks darauf geben und mit den gerösteten Zwiebeln, Koriander und Thaibasilikum dekorieren.

Brew Chunks separat in Erdnussöl anbraten und erst beim Anrichten obenauf. In der Kokossauce ziehen sie durch und werden weich, auch gut, wenn das Curry im Kipper steht.

Steve