

Zitronenpasta mit Dicken Bohnen und Kokosmilch

- 250g Spaghetti oder Linguine
- 1 Zwiebel
- ein kleines Stück Ingwer (ca. 2cm)
- 1 (Bio-) Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 300g Dicke Bohnen (oder mehr, je nach Belieben)
- 1 Dose Kokosmilch
- etwas Bratfett
- Salz
- 1 TL Kurkuma (oder Curry)
- etwas frische Petersilie

Dicke Bohnen aus der Hülse pulen. Wer mag, kann sie nun kurz 2 Minuten in heißem Wasser blanchieren und anschließend von der feinen weiß-grülichen Haut befreien (kein Muss, man kann die Haut auch einfach mitessen).

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und durch die Presse drücken oder hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone mit heißem Wasser abwaschen, Schale abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Petersilie vom Stängel zupfen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Bratfett in einer großen (tiefen) Pfanne oder einem großen Topf anschwitzen.

600ml Wasser zusammen mit der Kokosmilch, dem Kurkuma (oder Curry), dem Zitronensaft und etwas Salz vermischen und zu Zwiebel, Knoblauch und Ingwer geben. Nudeln dazu geben und köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind (gelegentlich umrühren). Dann die Dicken Bohnen untermischen und noch 1-2 Minuten mitköcheln, bis die Nudeln gar sind und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!

Tipp für die Fleisch- und Fisch-Esser: Wer mag, kann das ganze auch noch mit Garnelen oder gewürfeltem Hähnchenbrustfilet - jeweils mit Curry gewürzt und in der Pfanne gebraten - garnieren.