



Gemüse Curry mit Basmati-Reis

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Süßkartoffel
- 1 Karotte
- ½ Brokkoli
- ½ Kohlrabi
- ¼ Porree/Lauch
- 2 EL Curry-Paste
- 2 EL Curry-Pulver
- 4 EL Sojasauce
- ½ l Gemüsebrühe oder 3 EL Gemüsebrühe Pulver in ½ l Wasser
- 400 ml Kokosnussmilch
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Sesamöl
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser für den Reis
- 10 g frischen Koriander

Geräte:

- Schneidebrett
- Messer
- Topf
- Pfanne
- Esslöffel
- Kochlöffel

Mehr Rezepte:



Bereitung Gemüse Curry:

1. Zwiebeln fein würfelig schneiden. Knoblauch fein hacken. Gemüse in etwa 1 cm Würfel schneiden
2. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf etwa 2 Minuten glasig dünsten. Curry-Paste und Curry-Paste hinzugeben. Eine weitere Minute dünsten und mit der Sojasauce ablöschen und etwas reduzieren.
3. Danach mit der Gemüsebrühe sowie der Kokosnussmilch aufgießen und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen.
4. Gemüse in einer Pfanne etwa 4 Minuten anrösten.
5. Wenn der Curry Sud eine halbe Stunde geköchelt hat, das Gemüse hinzufügen und noch etwa eine weitere halbe Stunde leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich jedoch noch bissfest ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bereitung Basmati-Reis:

7. Reis in einem Topf mit Sesam Öl leicht anrösten
8. Mit der doppelten Menge Wasser ablöschen.
9. Aufkochen lassen, danach auf die kleinste Stufe zurückschalten und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.
10. Danach Herd abdrehen und noch mal weiter 10 Minuten ziehen lassen
11. Mit Koriander garnieren und servieren.

Guten Appetit! Viel Spaß beim Selbstbereiten.