

vegetarisches Curry mit Reis

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Portionen:

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 3 Karotten
- 1 Lauch
- 3 Kartoffeln
- 100 g grüne Bohnen (geht auch TK)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl zum Anbraten
- gelbe Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- etwas Brühpulver
- Salz & Pfeffer
- 400 g Basmatireis
- den Saft einer Limette

Rezept:

1. Das Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel sammeln.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer großen Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch kurz anschwitzen. Das kleingeschnittene Gemüse und die Currypaste hinzufügen und anbraten. Mit der Kokosmilch und dem Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Wenn es kocht mit der Brühe würzen und ca. 20 Minuten weiterköcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Reis aufsetzen. Den Reis in einen Topf geben und die doppelte Menge an Wasser hinzufügen. Einmal aufkochen lassen, salzen und dann auf kleiner Flamme ziehen lassen bis der Reis das Wasser ganz aufgenommen hat.
5. Das Curry abschmecken, den Limettensaft hinzufügen und dann mit dem Reis servieren.

Dazu passt gut ein Salat aus Salatherzen mit einem Honig-Senf Dressing.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Kinder können bei allem helfen. Gemüse kann alles genommen werden auf was ihr Lust habt und was saisonal und regional zur Verfügung steht.