

Mildes Gemüsecurry mit Kräuterreis

Dauer: 30 Minuten Personen: 4

LIES DIR DAS REZEPT KOMPLETT DURCH BEVOR DU BEGINNST!



Zutaten für:

Gemüsecurry

2 Paprika	250 ml Kokosmilch
2 Karotten	15 Blätter Basilikum
1 Zucchini	10 Blätter Petersilie
2 Kartoffeln	250 ml Orangensaft
1/2 Aubergine	2 EL Currypulver, mild
4 Pilze	1 Limette
1 Zwiebel	Salz/Pfeffer/Öl
1 Knoblauchzehe	1 kleines Stück Ingwer
1 Banane	

Kräuterreis

400 g Reis
1/2 Bund Schnittlauch
2 EL Butter
Salz

Hier ist noch Platz für deine Ideen und Notizen:

Bitte umblättern!

Zubereitung Gemüsecurry

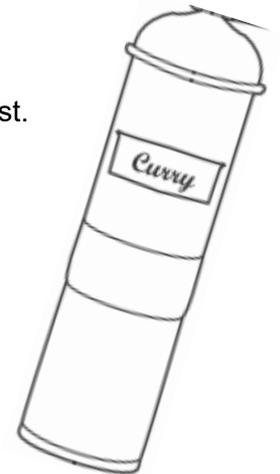
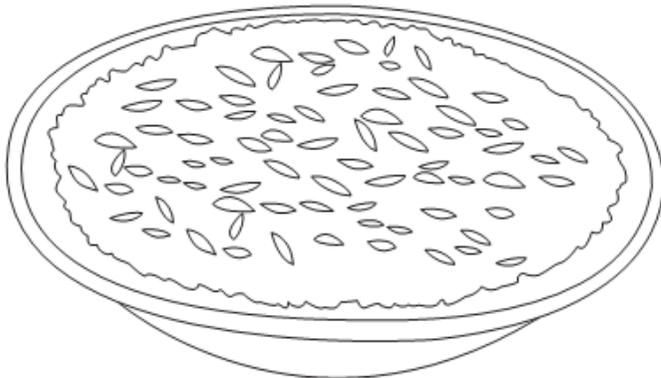


1. Karotten und Kartoffeln schälen, Paprika entkernen, Enden von der Zucchini und der Aubergine abschneiden. Karotte, Kartoffel, Aubergine, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden, die ungefähr so groß sind wie dein Daumennagel.
2. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls schälen und fein hacken.
3. Pilze vierteln.
4. Kräuter und den geschälten Ingwer ganz fein hacken.
5. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, die Limetten auspressen.
6. Das gewürfelte Gemüse in einem Topf in etwas Öl anbraten. Nach ca. 5 Min. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
7. Dann Kokosmilch und Orangensaft sowie die Banane hinzufügen und auf wenig Hitze nochmal 10 Min. köcheln lassen.
8. Currypulver und etwas Limettensaft hinzufügen, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Am Ende die Kräuter hinzufügen.
9. Das Curry auf niedriger Hitze (Stufe 1-2) noch einmal ca. 20 Min. köcheln lassen

Während das Curry vor sich hin köchelt, kannst du den Kräuterreis zubereiten!

Zubereitung Kräuterreis

1. 1 l Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen. Den Reis hinzufügen und ca. 15 Min. auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis er gar ist.
2. Während der Reis kocht, Schnittlauch hacken.
3. Wenn der Reis fertig ist, vorsichtig durch ein Sieb abgießen.
4. Schnittlauch mit der Butter zum Reis geben und verrühren.
5. Falls nötig nochmal mit Salz nachwürzen.



Viel Spaß und guten Appetit!