

Fruchtiges Curry 🥘

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten

- 300 g Lila Reis*
- Salz
- 1 Bund Frühlingslauch
- 2 Karotten (mittelgroß)
- 70 g Knollensellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Brokkoli
- 4 El Öl
- 70 g Bio Cashews Natur*
- 2 El Mango-Chutney*
- 400 ml Kokosmilch*
- 2 El Rosinen*
- 2 El Erdnuss Creme* oder Erdnussbutter*
- 2 El Currysauce*
- Pfeffer*
- Chili*



Alle Zutaten mit * gibt es fair gehandelt, z.B. im Weltladen, Bioladen oder Supermarkt zu kaufen.

Zubereitung

Den Reis unter klarem Wasser gründlich waschen und anschließend mit ca. 600 ml gesalzenem Wasser für 25 - 30 Minuten bei mittlerer Temperatur gar köcheln.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und in feine Stifte schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen und das Gemüse und die Nüsse darin anbraten. Mit etwas Salz würzen.

Sobald das Gemüse Farbe bekommt, das Mango-Chutney dazu geben und 1 - 2 Minuten anschwitzen. Anschließend Kokosmilch und Rosinen dazu geben und mit Erdnusscreme, Currysauce, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Zusammen mit dem Reis heiß servieren.

Tipp: Es können auch andere saisonale Gemüsesorten verwendet werden.

Guten Appetit!

Quelle: gepa.de