

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Gemüse-Curry mit Reis und Kokos-Erdnuss-Soße

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- 2/3 Zucchini
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 (rote) Paprika
- ¼ Blumenkohl, ca. 125 g (frisch oder tiefgefroren)
- 100 g grüne Bohnen (tiefgefroren oder Konserve)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Cashewkerne, ungesalzen
- 3 EL Erdnussmus oder Erdnussbutter
- 150 g Reis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Currypulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Jodsalz

Zubereitung:

1. Zuerst die tiefgefrorenen Bohnen und den tiefgefrorenen Blumenkohl in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen und beiseitestellen. Alternativ frischen Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Paprika waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Karotte schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
4. Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel in 2-3 Minuten glasig braten.
5. Knoblauch- und Ingwerwürfel dazugeben und unterrühren.
6. Paprikawürfel, Blumenkohlröschen, grüne Bohnen und Karottenscheiben in die Pfanne oder den Topf geben und 2-3 Minuten anbraten.
7. Zucchini-scheiben zufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Currypulver und Cumin zufügen und unterrühren.
8. Erdnussmus und Kokosmilch dazugeben, salzen und ca. 8 Minuten köcheln lassen.
9. Den Reis nach Packungsangabe kochen, mit dem Curry auf Teller verteilen und mit Cashews garniert servieren.

Kein frisches Gemüse im Haus? Um dieses Rezept jederzeit spontan kochen zu können, lässt sich das frische Gemüse hervorragend durch tiefgefrorenes ersetzen. Dabei darauf achten, dass es ungewürztes und naturbelassenes Gemüse ohne Soße oder ähnlichem ist. Kaisergemüse (Blumenkohl, Brokkoli und Möhren), Erbsen und Prinzessbohnen gibt es in jedem Supermarkt. Möglicherweise sind sogar tiefgefrorene Paprikasteifen oder eine asiatische Gemüsemischung (ungewürzt!) erhältlich.

Sojasprossen aus dem Glas passen auch gut zu diesem Gericht. Statt nur Currypulver zu verwenden, lässt sich auch gut die Gewürzmischung Garam Masala und Currypaste nutzen.