

Sören Anders Gemüsecurry mit Basmatireis

Dienstag, 10. September 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Reis:

250 g Basmatireis
400 ml Wasser zum Reiskochen
etwas Salz
1 EL Butter

Für das Curry:

400 g Karotten
400 g Zucchini
1 rote oder gelbe Paprika
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer (frisch)
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 EL Curry
1 EL rote Currypaste (Asialaden)
500 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 Bund Lauchzwiebeln
etwas Salz
etwas Chilipulver

Zubereitung:

1. Reis in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gewaschenen Reis in einen Kochtopf geben mit Wasser bedecken, leicht salzen und 10 Minuten einweichen lassen.
2. In der Zwischenzeit für das Curry Karotten waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.
4. Eingeweichten Reis zugedeckt aufkochen lassen, dann die Hitze etwas reduzieren und den Reis zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde.
5. Für das Curry in einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin kurz anschwitzen.
6. Curry und Currypaste untermischen, dann Karotten, Zucchini und Paprika zugeben, kurz anbraten und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
7. Sobald der Reis das Wasser aufgesogen hat, den Topf vom Herd nehmen und Butter unter den Reis mischen.
8. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
9. Das Curry mit Salz und Chilipulver abschmecken und zuletzt die Frühlingszwiebeln untermischen.
10. Das Gemüsecurry und Reis servieren.

Pro Portion: 540 kcal/ 2260 kJ
63 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 28 g Fett