

Jörg Sackmann

Kürbis-Brokkoli-Curry mit Nuss-Reis

Dauer: 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: leicht | Vegetarisch, Asia | Schnelle Küche

Freitag, 15. November 2024

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

300 g	Basmatireis
500 ml	Wasser, kalt
60 ml	Olivenöl
etwas	Salz
400 g	Butternut-Kürbis (ersatzweise Möhren)
1	rote Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
60 g	Apfel (z.B. Elstar)
½ Bund	Lauchzwiebeln
8	Walnusskernhälften
2 EL	Mandelblättchen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Reis in ein Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abbrausen.
2. Dann den gewaschenen Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser, Olivenöl und ca. ½ TL Salz zugeben. Alles zugedeckt aufkochen, dann den Deckel abnehmen und den Reis bei schwacher Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen. Währenddessen gelegentlich vorsichtig umrühren.
3. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Kürbis schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Ingwer schälen und fein schneiden.
7. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
8. In einem Topf das Pflanzenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
9. Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Zwiebel mit anschwitzen. Dann Kürbiswürfel zugeben, kurz schwenken und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 6 Minuten köcheln lassen.
10. Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Apfel in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
11. Den gekochten Reis von der Kochstelle nehmen. Reis dann mit Deckel weitere 5 Minuten ziehen lassen.
12. Brokkoli und Apfelwürfel zum Kürbis geben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
13. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

14. Walnusskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.
15. Unter den gegarten Reis Nüsse und Mandeln untermischen.
16. Das Curry ebenfalls abschmecken. Curry und Reis anrichten, mit Lauchzwiebelringen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2220 kJ, 46 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 34 g Fett