

Vincent Klink Gemüse-Curry mit Nuss-Reis

Donnerstag, 7. November 2019
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
450 ml	Gemüsebrühe
2	getrocknete Aprikosen
1	Mango
400 g	Karotten
1	Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste (Glas; Asialaden)
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
½ Bund	Lauchzwiebeln
3 EL	Haselnüsse
2 EL	Mandelblättchen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker



Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.
2. Währenddessen getrocknete Aprikosen fein hacken.
3. Mango und Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
4. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
5. Peperoni halbieren, die Kerne ausstreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
6. Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
7. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
8. Zwiebel, Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwitzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.
9. Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.

10. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
11. Haselnüsse hacken, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.
12. Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse, Mandeln und Aprikosen untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Mangowürfel unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion: 550 kcal / 2310 kJ 54 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 33 g Fett