



INDISCHES GEMÜSECURRY

ZUTATEN 4 P.

- 240g Langkornreis
- 10g Petersilie
- 4 St. Staudensellerie
- 1 St. Lauch
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Kartoffel
- 200ml Kokosmilch
- 2 EL Pflanzenöl
- 10g Currypaste
- Chillifäden

ZUBEREITUNG

- 1. Langkornreis nach Packungsanweisung kochen.**
- 2. Das gesamte Gemüse in gleichmäßige Stücke schneiden. Die Karotten blanchieren.**
- 3. Den Zwiebel in Pflanzenöl anbraten und das restliche Gemüse dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Curry würzen.**
- 4. Mit Kokosmilch ablöschen und wenn nötig mit Speisestärke etwas abbinden.**
- 5. Reis in den Teller geben, Curry darüber verteilen und mit Chillifäden garnieren.**