

## Gemüse-Curry mit Jasmin-Reis

### Für 4 Portionen:

2 Knoblauchzehen	2 Zucchini	2 rote Paprikaschoten
4 Möhren	4 vorw. festk. Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Chilischote	200 g Jasminreis	Salz, Pfeffer
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Currypulver	100 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch		

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zucchini putzen und waschen. Die Paprikaschoten längs vierteln, putzen und waschen. Die Viertel ebenso wie die Zucchini in 3 cm große Würfel schneiden.

Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün abschneiden, in Röllchen schneiden und beiseitelegen. Das Frühlingszwiebelweiß schräg in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.

Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser 12 Min. garen.

Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Currypulver kurz darin anrösten. Knoblauch und Chili dazugeben und kurz anbraten.

Möhren und Kartoffeln hinzufügen und einmal durchschwenken. Mit der Brühe ablöschen und das Gemüse 8 Min. garen.

Dann Zucchini- und Paprikawürfel, Frühlingszwiebelweiß und Kokosmilch dazugeben. Das Gemüse in 5 Min. bissfest garen, mit Salz würzen.

Das Gemüsecurry mit dem Frühlingszwiebelgrün bestreuen und mit dem Reis anrichten.

Flora Homann am 07. April 2025