

Curry-Gemüsereis



Zutaten:

Für 2 Personen

- 3-4 mittelgroße Karotten
- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Zucchini
- 3 große Scheiben frischen Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 TL Curry
- 1 TL Kurkuma
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- etwas Zucker
- 2-3 Öl, neutral schmeckend
- 1 Tasse Reis
- 250 g Joghurt
- 1 Limette
- etwas Salz

Zubereitung:

Reis nach Packungsangaben garen.

Joghurt mit dem Abrieb der Limette mischen. Den Saft der halben Limette dazugeben, unterrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini waschen, ggf. halbieren und dann in Scheiben schneiden.

Ingwerscheiben schälen und fein schneiden.

Knoblauchzehe pellen, in feine Würfel schneiden.

Öl in eine große Pfanne geben, Ingwer und Knoblauch darin anrösten, Karotten dazugeben und mit etwas Zucker bestäuben.

Nach ca. 1 Minute Zucchini und Paprika dazugeben, mit Curry und Kurkuma kräftig würzen. Etwa 5 Minuten dünsten. Mit der Kokosmilch ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis unterheben. Fertig.

Guten Appetit! 😊