

VEGANES GEMÜSE CURRY MIT BASMATIREIS



Ein leichtes, schnell zubereitetes Mittagessen, welches die perfekte Resteverwertung für Gemüse ist. Ihr könnt das frische Gemüse nach Belieben ergänzen und austauschen. Zu dem veganen Curry essen wir am liebsten Reis. Hübsch angerichtet schmeckt das an die asiatische Küche angelehnte Curry gleich noch besser. Wenn ihr es nicht so scharf oder sogar schärfer mögt, könnt ihr die Menge von Ingwer und Curry-Paste dementsprechend anpassen. Falls ihr keine Thai Curry Paste zuhause habt, könnt ihr diese auch durch Gewürze ersetzen, einen Tipp dazu findet ihr am Ende des Rezepts.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

REIS

Verrühre den Reis mit dem Wasser und Salz kurz in einem Topf, gib einen Deckel darauf und lasse den Reis aufkochen. Reduziere dann die Hitze und lasse den Reis bei verschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen. Je nach Reissorte kann die Garzeit etwas variieren.

REIS:

- 250 g** Basmatireis (natur, Vollkorn)
- 500 g** Wasser
- 1 Pr.** Salz

GEMÜSE CURRY

Schäle die Zwiebeln und Knoblauchzehe und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Öl in einer großen Pfanne und brate die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin an. Entferne die harten Stellen am Ingwer mithilfe eines Löffels, hacke ihn ebenfalls fein und brate ihn mit an. Schneide den Brokkoli in Röschen, schäle den Strunk und schneide ihn klein. Halbiere die Zucchini, entferne nach Belieben die Kerne und schneide sie in Scheiben. Halbiere auch die Karotten und schneide sie in ebenfalls in Scheiben. Schäle den Kohlrabi und schneide ihn klein. Gib das gesamte Gemüse mit in die Pfanne und brate es 3-4 Minuten mit an. Füge die Curry-Paste, das Tomatenmark und die Stärke hinzu, brate alles kurz mit an und lösche es dann mit der Brühe und Kokosmilch ab. Lasse die Soße etwas köcheln und rühre dabei gelegentlich um. Füge den Zitronensaft hinzu und würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer. Gib den Spinat und die Kichererbsen dazu und lasse beides kurz mit garen. Schneide die Frühlingszwiebel in feine Ringe und streue sie gemeinsam mit etwas Sesam über das Gericht. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

GEMÜSE CURRY:

- 2** rote Zwiebeln
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Sesamöl (geröstet)
- 30 g** Ingwer (frisch)
- 500 g** Brokkoli
- 1** Zucchini
- 2** Karotten
- 1** Kohlrabi
- 1 EL** rote Currypaste
- 50 g** Tomatenmark
- 1 EL** Speisestärke
- 400 ml** Gemüsebrühe
- 400 ml** Kokosmilch
- ½** Zitrone (Saft)
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 60 g** Spinat
- 230 g** Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)



Tipp: Falls du keine Thai Curry Paste hast, kannst du stattdessen folgende Zutaten zum Gericht geben: 1 TL Paprikapulver, 0,5 TL Kurkuma, 0,5 TL Ingwer, 0,5 TL Salz, 0,25 TL Chilipulver und 0,5 TL Kreuzkümmel.

ZUM ANRICHTEN:

- 1** Frühlingszwiebel

VEGANES GEMÜSE CURRY MIT BASMATIREIS



1 EL Sesam