

Vegane Rezeptidee

„Gemüsecurry an Basmatireis“

Zutaten für 2 Personen:

1 kleines Stück Ingwer
1 Karotte
½ Lauch
1 Zucchini
1 Paprika rot
1 Brokkoli
50g Mungobohnensprossen
1 EL Currypulver
1 Dose Kokosmilch
1 Tasse Basmatireis
Sojasauce

Zubereitung:

Paprika und Karotte schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Brokkoli in kleine Röschen scheiden und mit der Karotte kurz in kochendem Salzwasser überbrühen und in Eiswasser abschrecken.

Den Ingwer in feine Würfel, Lauch und Zucchini in kleine Rauten schneiden und in heißem Erdnussöl anbraten.

Sobald sie goldgelb sind mit Curry bestäuben und mit der Kokosmilch aufgießen. Mit Sojasauce abschmecken.

Das restliche Gemüse zugeben und aufkochen lassen. Mit dem gekochten Basmatireis servieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!