

Gemüse-Kokos-Curry

Zutaten für 10 Portionen:

750 g Basmatireis
Meersalz
5 Karotten
750 g Zuckerschoten
5 rote Chilischoten (für Kinder nicht besonders scharf)
400 g Mungobohnensprossen
mildes Rapsöl zum anbraten
5-10 EL Sojasoße
5 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
5 cm frischer Ingwer
2 EL Currypulver
1,25 l Kokosmilch
2 EL Agavendicksaft
1 Bund Koriandergrün oder Petersilie

Zubereitung:

Basmatireis laut Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen.

Möhren in dünne Stifte schneiden.

Zuckerschoten waschen und kurz in kochendem Wasser blanchieren (2 min sprudelnd kochen, dann kalt abschrecken).

Chilischoten waschen, entkernen und in dünne Ringe schneiden.

Mungobohnensprossen waschen und abtropfen lassen.

Rapsöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Gemüse bei starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten.

Sojasoße hinzugeben und vom Herd nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Currypulver 2 min anbraten.

Kokosmilch und Agavendicksaft dazugeben, 2 min weiterkochen und mit Meersalz abschmecken.

Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Reis heben.

Von Hannah Dunkel