

# Gemüsecurry in Kokosnussmilch mit Basmatireis

---



## Zutaten (4 Portionen):

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g frischer Ingwer
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 200g Zuckerschoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 400ml Kokosnussmilch
- 2 TL Currypulver
- 3 TL süße Chilisauce
- 3 EL Rapsöl
- 30g Kokosraspel
- 250g Basmatireis
- 500 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitung:**

Zunächst das Gemüse vorbereiten. Hierzu Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer ebenfalls schälen und fein reiben. Anschließend auch die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Paprika von Kernen und Trennwänden befreien und in ca. 1 cm große Würfel verarbeiten.

Danach Reis, Wasser und einem TL Salz in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Den Reis nach der Quellmethode zubereiten und ab und an umrühren. Der Reis ist fertig, wenn er alles Wasser vollständig aufgesogen hat.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2 Minuten anschwitzen. Im Anschluss Möhren sowie Ingwer zugeben und alles weitere 2 Minuten ziehen lassen. Dann die Paprikawürfel zufügen. Nach weiteren 2 Minuten die Zuckerschoten untermengen und alles nach erneuten 2 Minuten mit der Kokosnussmilch ablöschen.

Currypulver sowie Chilisauce zufügen. Alles gut verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Kokosraspel untermischen.

Das Gemüsecurry auf dem Reis anrichten und sofort servieren.

***Nährwertangaben: 625 kcal p.P., 72 g KH p.P.***