

Vegetarisches Curry mit Gemüse und Reis

Zutaten für 4 Personen:

150 g Langkornreis
Wasser

Kleines Stück Ingwer
Salz

2 weiße Zwiebeln
30 ml Sesamöl
¼ Knoblauchknolle

40 g Ingwer
1 TL Currypulver
1 EL Curcuma

1 EL Sambal oelek (je nach
Schärfewunsch)
400 ml Gemüsebrühe

1 Stange Staudensellerie
1 kleine Zucchini, gelb
1 Zucchini, grün
40 ml Sesamöl

250 ml Kokosmilch
2 Tomaten

150 g Kichererbsen (gegart)
Salz

Salz
60 g geröstete Erdnüsse

1 Stange Zitronengras
1 Schälchen Rote Kresse
oder Petersilie

Zubereitung:

Reis zuvor in einem Sieb kurz durchwaschen und in einem Topf mit der doppelten Menge an Wasser (2:1) aufgießen und kochen lassen.

Stück Ingwer und Salz zum Reis hinzugeben und umrühren.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und in grob geschnittenen Zwiebelwürfel darin anbraten.

Knoblauch schälen, grob hacken und in die Pfanne mit dazugeben.

Reis ab und zu umrühren, mit einem Deckel abdecken und leicht köcheln lassen.

Ingwer schälen, grob schneiden und mit Currypulver und Curcuma zu den Zwiebeln in die Pfanne geben.

Danach Sambal oelek in die Pfanne geben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Vom Staudensellerie die Fäden befreien und in kleine Stücke schneiden.

Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden.

Neue Pfanne mit Sesamöl erhitzen und den Staudensellerie sowie die Zucchinistücke darin goldbraun anbraten.

Kokosmilch in die erste Pfanne zu den Zwiebeln mit Curry hinzugeben.

Tomaten waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen.

Curryansatz mit einem Mixstab mixen und danach die geviertelten Tomaten sowie die Kichererbsen dazugeben und salzen.

Gemüse in der Pfanne mit Salz würzen und geröstete Erdnüsse mit dazugeben.

Beim Anrichten das Curry mit Zitronengras und Kresse dekorieren.