

Gemüsecurry



Zutaten für 3 Personen:

1 1/2 - 2 Scheiben aus einer Gemüsezwiebel
2 Karotten
1 dickere Scheibe aus einem Spitzkohl
1 Stück Zucchini, alternativ 1 Tasse TK Erbsen
16-20 eingelegte Aprikosenhälften
1 EL Erdnussöl oder neutrales Öl
100 ml kräftige Gemüsebrühe
100 ml Sahne
2 TL Currypulver
2 Tassen Basmatireis

1. Basmatireis mit 4 Tassen Wasser und etwas Salz ca. 16 Minuten köcheln lassen, dann ca. 10 min ausdämpfen lassen.
2. Inzwischen zwei Scheiben aus einer Gemüsezwiebel schneiden und in kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und in dickere Stifte hobeln. Beides ca. 4-5 min in Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Eine dickere Scheibe quer aus einem Spitzkohl schneiden und in Abschnitte teilen. Zucchini längs in Scheiben und in je 3-4 Streifen schneiden.

4. Alles Gemüse im Wok oder in einer Wokpfanne mit einem EL Erdnussöl pfannenrühren, ca. 5 Minuten lang. Dann mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Aprikosenhälften in Streifen schneiden und zugeben, alles mit Currypulver nach Geschmack würzen und noch etwas einköcheln.
5. Reis auf tiefen Tellern portionsweise anrichten und mit dem Gemüsecurry umlegen.

Hinweise:

Der Anteil an Curry und Aprikosenhälften ist Geschmackssache.

Man kann auch Reis vom Vortag nehmen und am Schluss untermischen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Reisgerichte, Gemüse, vegetarisch, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023