

Jörg Sackmann Buntes Gemüse-Curry mit Nuss-Reis

Dienstag, 1. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

1	Schalotte
1 EL	Olivenöl
150 g	Langkornreis
450 ml	Gemüsebrühe
400 g	Karotten
1	Zwiebel
1	Peperoni
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
500 g	Brokkoli
2 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Currypulver
1 TL	rote Currypaste (Glas; Asialaden)
350 ml	Kokosmilch, ungesüßt (aus der Dose)
½ Bund	Lauchzwiebeln
8	Walnusskernhälften
2 EL	Mandelblättchen
50 g	helle Trauben, kernlos
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker



Zubereitung:

1. Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Olivenöl anschwitzen. Reis dazugeben und Brühe angießen. Alles aufkochen und den Reis ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren.
2. Karotten schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
4. Peperoni halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein hacken.
5. Ingwer schälen und fein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Stiele schälen und fein schneiden.
6. In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Currypulver und die Currypaste zugeben und unter Rühren anrösten.
7. Peperoni und Ingwer zugeben und kurz anschwitzen. Zwiebel mit anschwitzen. Dann Karotten zugeben, kurz anschwitzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln lassen.
8. Dann Brokkoli zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
9. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
10. Walnusskerne grob zerbrechen, mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben.
11. Die Trauben waschen, abtropfen lassen und, je nach Größe, evtl. halbieren.
12. Sobald der Reis gar ist und die gesamte Flüssigkeit aufgenommen hat, Nüsse und Mandeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Trauben unter das Curry mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
14. Gemüsecurry und Reis anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Pro Portion: 670 kcal/ 2800 kJ, 45 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 50 g Fett