

# Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati

**Für zwei Personen**

**Für das Curry:**

4 mittelgroße Karotten	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
300 g Blumenkohl	200 g Zucchini	1 kleine rote Chilischote
450 g Ananasscheiben	30 g Pinienkerne	120 g Doppelrahm-Frischkäse
250 ml Gemüsefond	100 ml Ananassaft	1 EL gelbe Currypaste
1 EL Currypulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für den Reis:**

200 g Basmati-Reis	Salz
--------------------	------

**Für die Zuckerschoten:**

200 g Zuckerschoten	2 Knoblauchzehen	2 EL Soja-Sauce
Olivenöl	Zucker, Salz	
Pfeffer		

**Für das Curry:**

Möhren waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden. Gelbe und rote Paprika halbieren, Kerne entfernen und Paprikahälften in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zucchini von den Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und eine halbe Schote klein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, Karotten und Paprika zugeben und darin anbraten. Currypulver darüberstreuen und mit Fond und Ananassaft ablöschen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Ananasscheiben in Würfel schneiden. Zucchini, Blumenkohlröschen, Currypaste, klein gehackte Chili und Ananaswürfel zum Gemüse geben. Frischkäse einrühren. Curry weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Reis:**

In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Reis zugeben und darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

**Für die Zuckerschoten:**

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin anschwitzen. Zuckerschoten zugeben, 1 EL Zucker darüberstreuen, karamellisieren lassen und mit Soja-Sauce ablöschen. Zuckerschoten unter Wenden ca. 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse-Curry mit Ananas, Zuckerschoten und Basmati auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Fröhlich am 03. Juli 2017