

Gemüse-Kokos-Curry mit Limetten-Reis

Für zwei Personen

Für das Curry:

500 g Brokkoli	1 rote Paprika	200 g weiße Champignons
100 g Zuckerschoten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Limette, Saft	400 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	Öl	Salz, Pfeffer

Für den Limetten-Reis:

150 g Basmati	1 Limette, Abrieb	Salz
---------------	-------------------	------

Für den Beilagen-Salat:

10 Zuckerschoten	$\frac{1}{2}$ Paprika	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft
2 EL Kokosmilch	1 Prise Zucker	1 EL Öl

Salz, Pfeffer

Für das Curry:

Die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Röschen vom Brokkoli lösen und Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren oder je nach Größe in Viertel schneiden. Zuckerschoten putzen. In einer großen Pfanne etwa 2 EL Öl erhitzen. Brokkoliröschen, Paprika und Zuckerschoten darin anbraten. Nach etwa einer Minute Zwiebeln, Knoblauch und Champignons zugeben, weiter braten, bis die Zwiebel glasig ist.

Currypaste dazugeben und kurz mitbraten und mit Kokosmilch ablöschen. Auf kleiner Stufe weiter köcheln, bis Brokkoli und Paprika den gewünschten Biss haben. Limette halbieren und auspressen. Curry mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Limettensaft abschmecken **Für den**

Limetten-Reis:

In einem kleinen Topf mit Deckel 300 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis in einem Sieb abwaschen, in den Topf geben und mit Deckel ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. Reis von der Hitze nehmen und noch weitere 10 Minuten quellen lassen. Schale der Limette abreiben und 1 TL zum Ende zum Reis geben. Reis mit einer Gabel etwas auflockern.

Für den Beilagen-Salat:

Zuckerschoten in Streifen schneiden. Paprika von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Limette auspressen und Saft mit Kokosmilch verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer und Olivenöl abschmecken und mit Paprika und Zuckerschoten vermengen.

Eric Schwär am 24. Januar 2024