

Scharfes Gemüse-Curry mit Reis

Für 4 Personen

200 g Basmatireis	25 g Ingwer, frisch	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	0,5 Bund Frühlingszwiebeln	2 Chilischoten, rot
150 g Shiitakepilze	2 Möhren, groß	1 Paprika, gelb
1 Paprika, rot	200 g Broccoli	1 Zucchini, grün, klein
1 Zucchini, gelb, klein	150 g Zuckerschoten	2 EL Sesamöl
2 EL Currypaste, rot	250 ml Kokosmilch, ungesüßt	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser gar kochen. Den Knoblauch, den Ingwer sowie die Schalotten schälen und fein schneiden. Anschließend die Chilischoten aufschneiden, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Die Möhren und die Zucchini abwaschen und in Streifen schneiden, anschließend die Pilze und die Zuckerschoten putzen. Die Paprikaschoten von dem Strunk und den Scheidewänden befreien, abwaschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Das Sesamöl in einem Wok erhitzen, den Knoblauch, die Schalotten, den Ingwer, die Frühlingszwiebeln sowie den Chili kurz darin anbraten. Anschließend das übrige Gemüse hinzufügen und kurz anrösten. Die Currypaste einrühren und mit der Kokosmilch auffüllen. Alles kurz aufkochen lassen, die Hitze anschließend reduzieren und durchziehen lassen. Abschließend erneut mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüsecurry zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Lichter am 01. Oktober 2011