



REZEPT DER WOCHE

Möhren-Lauch-Curry

Zutaten

1 große Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Bund Möhren
2 Knoblauchzehen
1 TL Gemüsebrühe
1 Dose Kokosmilch
1-2 TL Currypulver
etwas Chilipulver
Pfeffer
Saft von ½ Limette oder Zitrone

1 große Tasse Reis

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Den Lauch waschen, längs halbieren und dann in schmale Streifen schneiden. Die Karotten waschen und in Stücke schneiden.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken oder pressen.

In einer Pfanne mit etwas Öl die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Lauch und die Karotten hinzugeben und ca. 5-10 Minuten andünsten. Ggf. einen Schuss Wasser hinzufügen. Den Knoblauch hinzugeben und nochmal kurz mit dünsten.

Das Gemüse mit Currypulver, Chilipulver und Pfeffer würzen. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen. Die Gemüsebrühe unterrühren und den Limettensaft hinzufügen. Alles köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Ggf. nochmal mit Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen abschmecken.

Das Curry zusammen mit dem gekochten Reis servieren.

Guten Appetit!