

Rezept

Kokosgemüse mit Korianderreis

Ein Rezept von Kokosgemüse mit Korianderreis, am 09.06.2026

Zutaten

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück Ingwer	1 rote Chilischote
500 g Möhren	500 g Staudensellerie
200 g Parboiled Reis	Salz
2 EL Sonnenblumenöl	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
100 ml kräftige Rinderbrühe	Pfeffer
1 TL rote Currypaste	1 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und sehr fein würfeln. Möhren schälen und putzen. Sellerie waschen, putzen und wie die Möhren in feine Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Ingwerwürfel darin andünsten. Chili, Möhren und Sellerie zugeben und das Gemüse unter Rühren ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze braten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Aufkochen, etwas einköcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen.
3. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Reis abgießen, abtropfen lassen und mit dem Koriander vermischen. Mit dem Kokosgemüse anrichten.