

Rezept

Leichtes Kokosgemüse

Ein Rezept von Leichtes Kokosgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Bundmöhren	250 g kleine, feste Zucchini
4 schlanke Frühlingszwiebeln	20 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote	100 g Mungbohnen sprossen
8 Stängel Koriandergrün	100 g Basmatireis
Salz	2 TL Rapsöl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1-2 TL Currypulver
¼ l leichte Kokosmilch (aus der Dose)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen. Zucchini waschen und putzen. Möhren und Zucchini in feine Stifte hobeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Das Weiße und Grüne schräg in 5 mm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein hacken. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen.
2. Das Öl erhitzen, das Weiße der Frühlingszwiebeln und Ingwer darin 2 Min. pfannenrühren. Chili zugeben und 1 Min. mitbraten. Die Möhren zufügen und 3 Min. braten, Zucchini und Frühlingszwiebelgrün zugeben und 2 Min. mitbraten. Die Sprossen zufügen. Das Gemüse salzen, pfeffern, mit Currypulver bestäuben und umrühren. Die Kokosmilch zugießen, erwärmen und 2-3 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit Reis anrichten und mit Koriandergrün bestreuen.