

Rezept

Spinatcurry zu Reis

Ein Rezept von Spinatcurry zu Reis, am 29.09.2023

Zutaten

200 g Langkornreis	Salz
Pfeffer	1 kg Blattspinat
1 Gemüsezwiebel	1 Knoblauchzehe
4 EL Öl	30 g Mehl
1 gehäufter EL Currypulver	½ l heiße Gemüsebrühe
200 g Sahne	50 g Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen. Den Spinat putzen und waschen. Portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren und abtropfen lassen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel in dünne Spalten schneiden, den Knoblauch hacken. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Mit Mehl und Curry bestäuben, kurz weiterdünsten. Unter Rühren mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Alles aufkochen und 5 Min. köcheln lassen. Den Spinat dazugeben und erhitzen. Spinatcurry mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Reis und Spinatcurry anrichten und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.