

Rezept

Vegetarisches Gemüsecurry mit Kokosmilch

Ein Rezept von Vegetarisches Gemüsecurry mit Kokosmilch, am 20.04.2024

Zutaten

200 g Möhren	2 feste Tomaten
1/2 Chinakohl (etwa 450 g)	150 g Bambussprossen (Glas)
2 EL Öl	400 g TK-Brokkoliröschen
3 TL rote Currypaste oder Sambal oelek	400 ml Kokosmilch
2 EL Limettensaft	1 TL Zucker
Salz	Basilikumblättchen zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und leicht schräg in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Den Chinakohl in die einzelnen Blätter teilen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Falls die Scheiben sehr breit sind, in Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Wok oder einer Pfanne mit Deckel erhitzen, Brokkoli und Möhren darin unter Rühren 2-3 Min. braten. Chinakohl und Bambussprossen kurz mitbraten. Die Currypaste dazugeben und leicht anrösten.
3. Kokosmilch und 100 ml Wasser angießen und aufkochen lassen. Die Tomaten untermischen, das Curry mit Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Abschmecken und mit Basilikumblättchen bestreut servieren. Dazu passt Duftreis.