



Gemüsecurry mit Reis

Zubereitung:

- Gemüse in Scheiben oder Würfel schneiden
- Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer in der Pfanne andünsten
- Zwischendurch Wasser für den Reis aufkochen lassen
- Das restliche Gemüse in die Pfanne geben und mit andünsten
- Kokosmilch, Currypaste, Sojasauce, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Sambal oelek mit in die Pfanne geben und wie gewünscht würzen
- Aufköcheln lassen und in der Zeit Reis abkochen
- Die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne anrösten

Zutaten: (4 Personen)

250g	Reis
2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer
1	Zwiebel
2	Karotten
1	Brokkoli
100g	Zuckerschoten
1	Paprika
2	Zucchini
1	Aubergine
300ml	Kokosmilch
50g	Cashewkerne
1 TI	Sambal oelek
2 EI	Sojasauce
1 EI	Zitronensaft
1 TI	Currypaste
2 TI	Currypulver



Emely Klasse 10d

Wieso esse ich diese Gericht gern?- Da dieses Gericht der lebende Beweis dafür ist, dass auch vegan super lecker sein kann