



Gemüse - Curry mit Koriander und Cashewkern - Reis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund, herzhaft, mit viel frischem Gemüse

Zutaten

- Für das Gemüse - Curry:
 - 250 g Romanesco, geputzt, in Röschen
 - 200 g Broccoli, geputzt, in Röschen
 - 200 g Blumenkohl, geputzt, in Röschen
 - 1 Bund junge Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in 3 cm großen Stücken
 - 100 g roter Gemüsepaprika, geputzt, geschält, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
 - 100 g gelber Gemüsepaprika, geputzt, geschält, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
 - 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, gefädelt, in 2 cm großen Stücken
 - 400 ml Kokosmilch
 - 200 ml Gemüsebrühe, Instant
 - 2 El Olivenöl
 - Currypaste oder Curry nach Geschmack, Salz
 - 2 Zweige frischer Koriander, gezupft, gehackt
- Für den Cashewkern - Reis:
 - 150 g Basmati Reis
 - 50 g Cashewkerne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den Basmati Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen. Die Cashewkerne in einer Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten und grob hacken, ebenso den Koriander.

Schritt3

Der Ansatz:

Schritt4

Das Gemüse nacheinander in 2 - 3 Durchgängen im Wok oder einer großen Stielpfanne anbraten, Farbe nehmen lassen. Die Frühlingszwiebeln separat halten.

Schritt5

In einen ausreichend großen Topf geben, die Currypaste oder eben Currypulver (Nach eigenem Geschmack) dazu geben und mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen.

Schritt6

Ca. 5 min. leise Köcheln lassen und erst dann den Frühlingslauch für weitere 2 - 3 min. dazu geben.

Schritt7

"Bissfest" halten, ev. leicht mit etwas Speisestärke "sämig" binden; mit Koriander nachschmecken, zuletzt dazu geben.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Dazu passt trockener Basmati Reis mit gerösteten Cashewkernen.

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** fleischlos, gesund

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-curry-mit-koriander-und-cashewkern-reis/>