

Brokkoli-Lauch-Curry

Zutaten:

für 4 Portionen:

150g	Lauch	1EL	Tomatenmark
400g	Brokkoli	50g	Cashewkerne
150g	Basmatireis	400ml	Kokosmilch
1	Zwiebel		Meersalz, Chilipulver
1	Knoblauchzehe	2EL	Zitronensaft
30g	Ingwer	2 Stiele	frischer Koriander (gehackt)
1EL	Kokosöl	1EL	Currypulver

Zubereitung:

Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Lauch putzen, längs einritzen, gründlich waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm dicke Ringe schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Reis nach Packungsanweisung garen.

Kokosöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin goldbraun anbraten. Currypulver und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Minute mitrösten. Kokosmilch zugießen und aufkochen.

Das Gemüse in den Topf geben und zugedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Meersalz, Chilipulver und Zitronensaft abschmecken.

Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Cashewkerne grob hacken.

Beides über das Curry streuen und mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!