



Unser

Rezept

DER WOCHE

GEMÜSECURRY MIT BLATTKOHL UND LINSEN-REIS

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 EL Kokosöl
2 EL Currypaste - nach Wahl (je nach Schärfegrad gerne mehr oder weniger)
1 Bund Blattkohl
4 Champignons
2 Karotten
8 Cherrytomaten
Weiteres Gemüse nach Wahl
400 ml [Kokosmilch*](#)
Salz
150g Basmati Reis
100g Beluga Linsen

Zubereitung

Reis und Linsen waschen, in doppelter Menge Wasser kurz aufkochen, Deckel drauf und bei kleinster Stufe quellen lassen. (Nicht rühren, sonst brennt es an!) Nach belieben salzen.

Knoblauch schälen und fein hacken. Blattkohl in 3 cm breite Streifen schneiden. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Champignons vierteln. Cherrytomaten halbieren.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und Currypaste und Knoblauch kurz anbraten.

erst Karotten, dann Champignons und Cherrytomaten in die Pfanne geben und ca. 2 – 3 Min. bissfest anbraten.

Mit der Kokosmilch ablöschen. Und nach Geschmack Salzen.

Nun den Blattkohl dazugeben und 2 Minuten mitköcheln.

Fertig.