



# GEMÜSE-CURRY MIT REIS

## Zutaten:

für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- Optional: kleines Stück frischen Ingwer
- 1/2 Brokkoli
- 2 kleine oder 1 große Karotte
- Handvoll Erbsen (TK)
- 150g Champignons
- 1/2 Zucchini
- Curry-Paste
- 1/2 - 1 EL Sojasoße
- 1 Dose Kokosmilch
- Öl zum anbraten
- 200g Reis

## So geht's:

- 1** Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 2** Die Zwiebel in feine Stückchen schneiden und in einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel darin anbraten. Währenddessen die Karotte und die Zucchini in Stücke schneiden, ebenfalls mit anbraten. Den Brokkoli in feine Röschen schneiden und mit in die Pfanne geben. Die Champignons vierteln und ebenfalls kurz mit anbraten. Wer möchte kann noch etwas frischen Ingwer reiben und dazugeben.
- 3** Das Gemüse nun mit der Kokosmilch ablöschen. Die Erbsen dazugeben und mit aufkochen lassen. Curry-Paste teelöffelweise unterrühren und immer wieder probieren, dass es nicht zu scharf wird. Mit Soja-Soße würzen und noch mind. 10 min auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Der Reis kann mit in der Pfanne gegeben oder als Beilage serviert werden.

