



CURRY-GEMÜSEREIS MIT CASHEWNÜSSEN UND KOKOS

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Paprika
- 100 g Erbsen, TK
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 150 g Langkornreis
- 300 ml klare Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosraspel
- 50 g Cashewnüsse, geröstet und gesalzen
- Currypulver
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

ZUBEREITUNG:

Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika vierteln und von Strunk, Kernen und weißen Häutchen befreien. Die Paprikaviertel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften fein würfeln.

Das Sonnenblumenöl mit dem geschnittenen Gemüse in eine große mikrowellengeeignete Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Zugedeckt für 2 Minuten bei 800 Watt garen.

Den Reis, die Gemüsebrühe und die Kokosmilch zugeben und alles miteinander verrühren.

Für 6 Minuten bei 800 Watt in die Mikrowelle geben. Herausnehmen und kräftig umrühren und nochmals 10 Minuten bei 600 Watt garen. Nochmals herausnehmen und umrühren und nochmal 10 Minuten bei 600 Watt garen. Die Cashewnüsse grob hacken. Den Reis mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, auf Tellern anrichten und mit den Kokosraspeln und den gehackten Cashewnüssen bestreuen.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

332 kcal / 1391 kJ
Kohlenhydrate: 41,7 g
Fett: 13,6 g
Eiweiß: 8,2 g
Ballaststoffe: 4,3 g
BE 3,4

