



ALLTAGS-CURRY

Für 2 Personen:

Für den Reis:

150 g Basmatireis
250 ml Wasser
1/3 TL Salz

Für das Curry:

1 EL natives Kokosöl
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält und
gehackt
1 EL geschälter und gehackter
Ingwer
3 TL Currypulver
1 rote Paprika à ca. 230 g,
gewürfelt
2 große Karotten à ca. 250 g,
gewürfelt
1 große Tomate à ca. 250 g,
gewürfelt
400 ml Kokosmilch
200 ml Wasser
ca. 1,5 TL Salz
abgeriebene Schale von
1 unbehandelten Zitrone
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer
Optional: etwa Chili
frisch geschnittener Koriander
zum Servieren

Den Basmatireis in einem Sieb waschen, in einen Topf mit passendem Deckel geben und Wasser und Salz hinzufügen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Temperatur einstellen und den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist. Die Herdplatte gegebenenfalls ganz ausschalten, damit nichts anbrennt. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten, bis das Curry fertig ist.

In einer große, tiefen Pfanne oder in einem Topf Kokosöl erhitzen und Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Currypulver unter Rühren anbraten. Paprika, Karotten und Tomaten dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten anbraten. Dann mit Kokosmilch und Wasser ablöschen. Salz, Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gegebenenfalls mit weiterem Salz und Pfeffer und (optional) mit Chili abschmecken und mit dem Reis und etwas frischem Koriander servieren.

Zeitaufwand:
ca. 45 Minuten