



# Gemüse - Curry mit Koriander und Cashewkern - Reis

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund, herzhaft, mit viel frischem Gemüse

## Zutaten

- Für das Gemüse - Curry:
  - 250 g Romanesco, geputzt, in Röschen
  - 200 g Broccoli, geputzt, in Röschen
  - 200 g Blumenkohl, geputzt, in Röschen
  - 1 Bund junge Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in 3 cm großen Stücken
  - 100 g roter Gemüsepaprika, geputzt, geschält, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
  - 100 g gelber Gemüsepaprika, geputzt, geschält, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
  - 2 Stangen Staudensellerie, geputzt, gefädelt, in 2 cm großen Stücken
  - 400 ml Kokosmilch
  - 200 ml Gemüsebrühe, Instant
  - 2 El Olivenöl
  - Currypaste oder Curry nach Geschmack, Salz
  - 2 Zweige frischer Koriander, gezupft, gehackt
- Für den Cashewkern - Reis:
  - 150 g Basmati Reis
  - 50 g Cashewkerne

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Den Basmati Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen. Die Cashewkerne in einer Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten und grob hacken, ebenso den Koriander.

### **Schritt3**

Der Ansatz:

### **Schritt4**

Das Gemüse nacheinander in 2 - 3 Durchgängen im Wok oder einer großen Stielpfanne anbraten, Farbe nehmen lassen. Die Frühlingszwiebeln separat halten.

### **Schritt5**

In einen ausreichend großen Topf geben, die Currypaste oder eben Currypulver (Nach eigenem Geschmack) dazu geben und mit der Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen.

### **Schritt6**

Ca. 5 min. leise Köcheln lassen und erst dann den Frühlingslauch für weitere 2 - 3 min. dazu geben.

### **Schritt7**

"Bissfest" halten, ev. leicht mit etwas Speisestärke "sämig" binden; mit Koriander nachschmecken, zuletzt dazu geben.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Dazu passt trockener Basmati Reis mit gerösteten Cashewkernen.

**Rezeptart:** Gemüsegerichte **Tags:** fleischlos, gesund

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-curry-mit-koriander-und-cashewkern-reis/>