



Gemüsecurry aus dem Wok mit Joghurt, schnell und gesund

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : ' ' });
```

Fleischlos, vollwertig oder auch als Beilage zu kurz gebratenem Fleisch

Zutaten

- 300 g Langkorn Reis
- 1 großer Blumenkohl in Röschen
- 2 Stangen junger Lauch in groben Streifen
- 2 kleine, rote Chilischote, fein gewürfelt
- 2 geschälte Kohlrabi in Streifen
- 80 g gesalzene Macadamia Nüsse
- 2 El Sesamöl
- 100 ml trockener Sherry, ersatzweise Weisswein
- 2 El Sojasauce
- 100 ml Gemüsebouillon
- 360 g griechischer, ersatzweise Bio Joghurt
- Salz, 1 El Currypulver oder etwas mehr

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden, den Strunk schälen und würfeln.

Schritt3

Lauch und den Kohlrabi "zündholzgroß" in Streifen schneiden.

Schritt4

Die Macadamia Nüsse grob hacken.

Schritt5

Der Ansatz:

Schritt6

Das Sesamöl im Wok oder großen Bratpfanne erhitzen, den Blumenkohl, Kohlrabi und Chili hinein geben. Salzen, 2 - 3 min. ständig rührend braten. Dann folgen die Lauchstreifen für eine weitere Minute. Mit Soja Sauce, Sherry und Gemüse Bouillon ablöschen, etwas reduzieren lassen.

Schritt7

Nunmehr die Pfanne zurück ziehen und den Joghurt verrühren; nicht mehr kochen lassen. (Besteht die Gefahr des Gerinnens)

Schritt8

Zeitgleich den Reis auf einem Küchensieb waschen, 10 min. bissfest kochen, nur abschütten, sofort anrichten.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Das Gemüsecurry darüber geben und mit den gehackten Macadamia Nüssen bestreut zu Tisch geben.

Tags: für jeden tag

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuesecurry-aus-dem-wok-mit-joghurt-schnell-und-gesund/>