

Lieblingsrezept

Brokkoli - Curry mit Cashew - Reis



Zutaten

- 50 g b*Cashewbruch
- 250 g Naturjoghurt
- Saft von ½ Zitrone
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- ½ Bd. Petersilie, glatt
- 1 Mango
- 1 TL Speisestärke
- 750 g Brokkoli
- 2 rote Zwiebeln
- ca. 20 g Ingwer, frisch
- 1 Chilischote
- 1-2 Knoblauchzehen, fein geh.
- 30 g b*Kokosöl
- 225 g b* Basmati- oder Jasminreis
- 1 Lorbeerblatt
- Je 1 TL Kurkuma + Curry
- 200 ml b*Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz

Zubereitung

Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Joghurt in eine Schale geben, mit 2 TL Zitronensaft, -schale, und Salz abschmecken. Petersilie hacken, unterheben und den Joghurt bis zur Verwendung kalt stellen.

Mango schälen, vom Stein schneiden, in grobe Stücke schneiden und pürieren. Die Speisestärke unterrühren.

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk putzen und fein würfeln (Oder für eine feine Brokkolicremesuppe zur Seite legen). Zwiebeln pellen und in dünne Spalten schneiden. Ingwer dünn schälen und fein reiben. Chili waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken.

Die Hälfte des Kokosöls in einem Topf erhitzen. Reis zugeben, kurz andünsten, salzen und das Lorbeerblatt hinzufügen.

Mit 400 ml Wasser auffüllen, 1x aufkochen und dann bei kleinster Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten ausquellen lassen.

Das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelspalten 2-3 Minuten darin andünsten. Dann Chili, Ingwer, Knoblauch und Brokkoli zugeben. Alles unter Rühren etwa 1 Minute anbraten. Mit Kurkuma und Curry bestreuen, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und mit geschl. Deckel ca. 3-5 Minuten (Je nach Größe der Brokkoliröschen, sie sollten noch etwas Biss haben) garen.

Das Mangopüree unterrühren und etwa 2 Minuten mitköcheln lassen.

Das Curry mit Salz und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Cashewkerne unter den Reis heben, das Lorbeerblatt entfernen und den Reis mit dem Curry und dem Joghurt servieren.



Weitere Rezepte in
unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte

Da, wo es immer gut schmeckt.

bioladen ★