

Spargel-Curry mit Basmatireis



Zubereitung: 40 min

Zutaten für 3 Portionen:

500 g weißer Spargel
400 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Curry
1 große Prise Salz
1 große Prise Pfeffer
1 Prise Chinagewürz
100 g Karotten
130 g Brokkoli
100 g braune Champignons
1 Prise Zitronengras
½ TL Chiliflocken
150 g Basmatireis
1 TL Mehl
1 EL Wasser
100 g Cherrytomaten

Wer mag: Sojasoße

Zubereitung:

Als erstes den Spargel schälen, die hölzernen Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kokosmilch und die Gemüsebrühe in einen Wok oder in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Spargelstücke dazugeben, sie sollten vollständig mit der Soße bedeckt sein. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Curry, und Chinagewürz würzen. Den Spargel so nun bei geschlossenem Deckel etwa 5 min köcheln lassen. Falls es ein dünner Spargel sein sollte, entsprechend kürzer.

Den Basmatireis waschen und nach Packungsanleitung kochen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen und in mundgerechte Röschen schneiden. Die Karotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen und vierteln oder achteln (je nach Größe). Das Gemüse zur Kokosmilch geben und mit Zitronengras und Chiliflocken abschmecken. Das Ganze nun so lange köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Ein paar Minuten vor Ende der Kochzeit Mehl mit Wasser glattrühren und in die köchelnde Soße gießen, dabei ständig rühren. So wird die Soße ein wenig andicken. Die Cherrytomaten dazugeben und etwa 2 min mitköcheln lassen.

Den Basmatireis zusammen mit dem Spargel-Curry auf einem Teller oder in einer Schüssel anrichten und servieren. Wer mag, kann nun noch etwas Sojasoße über das Gericht träufeln.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Eure Sarah ♥