

# Mango- Möhren-Curry

Bio Kochbox KW 06



# Mango-Möhren-Curry



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 30 g Mandeln, gehackt
- 500 g Möhren
- 250 g Porree
- ¼ Chili
- 125 g Reis
- 400 g Kokosmilch
- 200 ml Gemüsefond
- 2 Mangos (für 200 g Püree)
- ½ Bund Petersilie

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Kardamomkapsel, leicht offen
- 1 gestr. TL Curry
- 30 g Kokosöl

## Zubereitung:

Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern entfernen und pürieren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Möhren putzen, längs halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoni fein hacken. 15 g Kokosöl in einem kl. Topf erhitzen.

Reis kurz darin andünsten, salzen, Lorbeerblatt und Kardamomkapsel zugeben und so viel Wasser angießen, dass der Reis ca. 1 cm bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel bei kleinster Stufe ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Restl. Kokosöl in einem Topf auslassen. Möhren, Chili und Porree hinzufügen. Ca. 1 Minute andünsten. Das Gemüse leicht salzen, Curry zugeben und kurz unterrühren.

Kokosmilch, Brühe und Mango Püree zugeben, 1 x aufkochen lassen und ca. 15-20 Minuten garen. Evtl. nochmals mit Salz und Mango Püree abschmecken. Die Petersilie hinzufügen. Lorbeerblatt und Kardamom aus dem Reis entfernen, die gerösteten Mandeln unterheben und zu dem Curry servieren.



## Unsere Weinempfehlung

RIESLING FEINHERB  
WEISS