

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