

Vegetarisches Gemüsecurry mit Basmati-Reis

Schwierigkeit: einfach; Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten; Zubereitung: 50 Minuten; berechnet für 4 Personen.

Einkaufszettel:

Möhren	150g	schälen, schneiden (in ca. 1,5 cm große Scheiben)
Zucchini	1 Stk	waschen, schälen, schneiden (in ca. 1,5 cm große Scheiben)
Broccoli	300g	waschen, in ca. 3 cm große Röschen schneiden
PrinCESSbohnen	150g	waschen, schneiden (in ca. 1,5 cm große Stücke)
Paprika, rot Stücke)	2 Stück	waschen, halbieren, entkernen, schneiden (in ca. 2 cm große
Zwiebel	1 Stück, mittelgroß	schälen, schneiden (in möglichst feinste Würfel)
Olivenöl	1 EL	
Gemüsefond	½ l	
Sahne	100g	
Frischkäse	100g	
Currypulver	2 TL	
Salz, Pfeffer		
Basmati-Reis	4 normale Kaffeetassen	
Salz	1 TL	
Wasser	6 normale Kaffeetassen	
Olivenöl	1 EL	
Zwiebel	1 mittelgroß	schälen, schneiden (in feinste Würfel)

Zubereitung Gemüsecurry:

In einem Topf ca. 1 l Wasser zum Kochen bringen. Nun nach und nach die Gemüse darin blanchieren. Ich empfehle folgende Arbeitsweise: In das kochende Wasser ein TL Salz geben und die Möhrenscheiben ca. 3 Minuten darin köcheln. Die Möhrenscheiben dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und die Bohnen im gleichen kochenden Wasser für ca. 2 Minuten köcheln lassen. Wieder die Bohnen aus dem kochenden Wasser nehmen. Man kann die Bohnen ruhig in das Gefäß mit den blanchierten Möhren geben. Den selben Vorgang noch mit dem Broccoli, hier muss man aufpassen. Ich würde den Broccoli maximal 1 Minute blanchieren.

Die Sahne mit dem Frischkäse verrühren das es eine Klümpchen freie Sauce gibt.

Für das Curry nun in einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Die Zwiebelwürfel glasig anschwitzen. Als nächstes die blanchierten Gemüse hinzugeben. Kurz anschwitzen und mit dem Currypulver bestreuen.

Nochmals kurz anrösten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Sahne- Frischkäsesauce unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Herstellung Reis:

Den Basmati-Reis waschen und mit Hilfe eines Siebes abtropfen lassen. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfelchen glasig anschwitzen. Den abgetropften Reis dazugeben und unter Rühren kurz anrösten. Mit Wasser auffüllen, ein TL Salz hinzugeben, durchrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze quill-dünsten. Zwischendurch immer mal wieder umrühren.

Sobald die Flüssigkeit verkocht ist sollte der Reis fertig sein.

Unsere Wein-Empfehlung:

[Ceretto Langhe DOC Arneis Blange weiß 2014](#)

[Weingut Dr. Steiner Riesling Sonnenschein Spätlese weiß 2013](#)

Serviervorschlag:

Auf einem Teller mittig den Reis anrichten, mit Hilfe einer Kelle in der Mitte von Reis eine Kuhle machen und dort den Gemüsecurry hinein geben.

Guten Appetit.