

WIE REIS-JACKFRUIT-CURRY



Ein herzhaftes Curry aus biozentrale Jackfruit und Wie Reis Rote Linse. Yummy!



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
50 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL biozentrale Kokosöl
- 1 Dose biozentrale Kokosmilch
- 1 Dose biozentrale Jackfruit
- 300 g asiatisches Gemüse
- 125 ml biozentrale Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 70 g Macadamianüsse
- 0,5 Bund Koriander
- 1 Bund Thai Basilikum
- 1 Limette
- Curry Gewürzpaste nach Wahl und Belieben
- 280 g biozentrale Wie Reis, z. B. Wie Reis Rote Linse

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel 3 Minuten anschwitzen.
3. Die Curry Gewürzpaste nach Wahl dazugeben und 2 Minuten braten.
4. Asiatisches Gemüse, Kokosmilch, Jackfruit, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen.
Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.
5. Wie Reis in ca. 3 Liter kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
6. Macadamianüsse und Koriander fein hacken.
Basilikumblätter von den Stängeln zupfen.
Limette auspressen und Saft mit Basilikum, Koriander und Nüssen unter Wie Reis-Jackfruit-Curry rühren.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!