

Thailändisches Gemüsecurry in Kokosmilch

- 5 dl Kokosmilch Coco Saphan*
- 1 kleine Chilischote
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Curcuma Gelbwurz*
- ½ TL Kardamompulver*
- ½ TL Korianderpulver*
- ½ TL Kreuzkümmel* zerstossen
- ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 200 g Karotten
- 2 Lauchstangen, ca. 200 g
- 100 g Kohl oder Wirz
- 1 rote Peperoni
- 200 g Blumenkohl oder Brokkoli, in Röschen
- Meersalz*
- Pfeffer*, gemahlen
- Petersilie, fein gehackt
- 250 g Reis Khao Thai*

Chilischote, Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.

Geschälte Karotten und geputzten Lauch in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Beim Kohl oder Wirz den Strunk entfernen, in Streifen schneiden. Peperoni halbieren, in Streifen schneiden.

Die Kokosmilch mit den Gewürzen aufkochen, bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Gemüse dazugeben, bei schwacher Hitze ca. 15 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren.

Reis: 4 dl Wasser zum Kochen bringen, Reis begeben, je nach gewünschter Konsistenz ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Leicht salzen.

Servieren.

Die lecker cremige Kokosmilch Coco Saphan aus Thailand wird aus Bio Kokosnüssen hergestellt. Die Nüsse werden sonnengereift geerntet und ohne Konservierungsstoffe und zusätzliche Aromen zu köstlicher Milch verarbeitet.

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

claro Weltladen Wädenswil

Gerbestrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch