

## Früchte-Curry mit schwarzem Reis

- 2 Zwiebeln, klein geschnitten
- 100 g getrocknete Mango\*
- 2 Bananen, in Scheiben
- 1-2 EL Currypulver\*
- 1 EL Thai Rot Curry\*
- 1 Apfel, in Scheiben
- ½ frische Ananas, in Würfel
- 200 ml Kokosmilch\*, 3 EL Kokosflocken
- 1 EL Mascobado Zucker\*
- Meersalz\*
- Cashewnüsse\* gehackt und geröstet
- 1 Kiwi, in Scheiben als Garnitur
- 250 g schwarzer Bio Vollreis HOM NIN Black\*

### Reis

Reis über Nacht einweichen.

3-4 dl Wasser zum Kochen bringen, Reis begeben, je nach gewünschter Konsistenz ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, salzen.

### Früchtecurry

Mango 1 Stunde einweichen, in Stücke schneiden.

Zwiebeln zusammen mit Currypulver andämpfen, Früchte, Thai Rot Curry, Kokosmilch, Kokosflocken und falls nötig etwas Einweichwasser der Mangos dazugeben, köcheln bis Früchte gar und Sauce eingedickt ist. Mit Zucker und Salz abschmecken.

### Servieren

Früchtecurry auf Reis anrichten, Cashewnüsse darüber streuen, mit Kiwi garnieren.

*Der schwarze Bio Vollreis HOM NIN Black ist eine echte Rarität unter den Reissorten. Er wird in den Provinzen Surin und Yasothon im Nordosten Thailands in kleinbäuerlichen Strukturen kultiviert und vor Ort verarbeitet, abgefüllt und verpackt. So bleibt die ganze Wertschöpfung im Land und kommt den über 800 Reisbauern der Kooperative Green Net zugute. Die Mitglieder der Kooperative tragen entscheidend zum Erhalt der traditionellen Landwirtschaft, gefährdeter Sorten und der regionalen Biodiversität bei.*

\*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich

**claro Weltladen Wädenswil**

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: [info@clarowaedi.ch](mailto:info@clarowaedi.ch)

[www.clarowaedi.ch](http://www.clarowaedi.ch)