

Rezept der Woche: Thai-Curry mit Gemüse in cremiger Kokosmilch

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Dose Kokosmilch
- Sojasauce
- 3 Möhren
- 2 Süßkartoffeln
- Gewürze: Pfeffer, Salz
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Biozitrone
- Zuckererbsen

Material:

- Messer
- Schneidebrett
- Sparschäler
- Pfanne
- Kochtopf
- Gemüseraspel
- 2 Tassen
- 1 Löffel



1



Möhren schälen.

2



Süßkartoffeln schälen

3



Zwiebel schälen

4



Möhren klein schneiden.

5



Süßkartoffeln klein schneiden

6



Zwiebel klein schneiden

7



Zitronenschale raspeln.
(1 TL)

8



Zitrone auspressen.

9



Basilikum waschen.
Blätter klein schneiden

10



Paprika waschen.
Entkernen.
. Klein schneiden

11



Möhren und Süßkartoffeln
5 Minuten im Olivenöl
anbraten. Viel rühren!

12



Restliches Gemüse
hinzugeben.

13



15 Minuten köcheln
lassen. Mittlere Stufe.

14



1 Tasse Reis in einen Topf
geben.

15



2 Tassen Wasser
hinzugeben. Reis kochen.

16



2 Löffel Sojasauce zum Gemüse geben.

17



Kokosmilch hinzugeben.

18



10 Minuten köcheln lassen.

19



Salzen.

20



Pfeffern.

21



Zuckerschoten und Basilikum hinzugeben.

22



Zitronenschale hinzugeben.

23



Zitronensaft hinzugeben.

24



Reis in einer Tasse auf den Teller stellen.

25



Teller hinstellen.

26



Tassen heben. Reis-Turm ist fertig. 😊

27



Gemüse hinzugeben und fertig.



**Wir wünschen
einen guten
Appetit!**

