



Kohlrabi-Curry

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (4 Portionen):

2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 300 g Langkorn Reis, 1 Zitrone, 100 g Kirschtomaten, 1 Stück Ingwer (Daumengroß), 4 Knoblauchzehen, 1 Dose Kokosmilch 400 ml, 1 bisschen Schwarzer Sesam, 1 bisschen Curry Gewürzmischung oder Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Senfkörner, Scharfes Paprikapulver, Schwarzer Pfeffer, 2 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen den Kohlrabi schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Die Zitrone halbieren und den Saft pressen.
2. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen. Die Kohlrabiwürfen darin von allen Seiten anbraten. Dann die Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten. Die Gewürze ggf. stöbeln und zum Gemüse geben. Den Knoblauch hinzugeben und alles nochmals anbraten. Dann die Kokosmilch hinzugeben und verrühren. Die Ingwerstücke und den schwarzen Sesam hinzugeben und alles köcheln lassen bis die Sauce etwas reduziert ist.
3. Den Reis abgießen und abtropfen lassen und zusammen mit dem Kohlrabi-Curry servieren. Mit Kirschtomaten und schwarzem Sesam garnieren.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit

