



REZEPT DER WOCHE

KW 08 21.02. – 27.02.2022

Asiatisches Gemüse mit Kokosmilch an Duftreis (Für 2 Personen)

Das brauchen Sie:

- 100g Basmati Reis weiß (Art.Nr. 5222)
- 375ml Gemüsebrühe (Art.Nr. 8264)
- 1 rote Paprika (Art.Nr. 121)
- 200g Chinakohl (Art.Nr. 707)
- 1 Zucchini (Art.Nr. 180)
- 1-2 Möhren (Art.Nr. 300)
- 1 Stückchen Ingwer (Art.Nr. 960)
- 1 Knoblauchzehe (Art.Nr. 410)
- 1 EL Sesamöl (Art.Nr. 8284)
- 200ml Kokosmilch (Art.Nr. 14134)
- 50g Cashewbruch (Art.Nr. 5057)
- Etw. Salz (Art.Nr. 8333)
- Etw. Currypulver (Art.Nr. 8141)

Und so geht's:

Den Cashewbruch ohne Öl in der Pfanne rösten und beiseitestellen.

Paprika und Chinakohl in Streifen, Möhren und Zucchini in Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.

Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, Möhren und Paprika darin ca. 5-10 Minuten mit Knoblauch und Ingwer dünsten. Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver würzen und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz abschmecken.

Basmati Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gemüse mit den gerösteten Cashews bestreuen und zum Reis servieren.

Tipp: Aus dem restlichen Chinakohl kann am nächsten Tag ein leckerer Salat gezaubert werden: Einfach mit einer kleinen Schalotte gehackt, 1 EL Natur-Joghurt, 2-3 EL Kokosmilch, Apfelbalsamico, Salz, Pfeffer und eventuell gehackten Nüssen anmachen. Besonders fein auch mit geraspelten Möhren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de
www.deckersbiohof.de

DECKERS BIOHOF