



*Brenner's
Bestes*

www.brenners-bestes.at

Veganes Gemüse Curry und Emmer Reis



Hier das Rezept:

Zutaten: (für 4 Portionen)

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 cm Stück frischen Ingwer
- 1 große Süßkartoffel
- ½ Lauchstange
- 200 g Erbsen
- 2-3 Handvoll frischen Spinat
- 200 g Kichererbsen, aus dem Glas
- 2 TL Tandoori Masala, z.B. von Sonnentor
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Tomaten Passata
- 400 ml Kokosmilch
- 2 TL Rohrohrzucker oder Kokosblütenzucker
- 1/2 Limette oder Zitrone, Saft
- Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle
- Chiliflocken aus der Mühle, nach Belieben
- Kokosöl zum Anschwitzen

Zum Servieren:

- 250 g Emmer Reis
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Frisch gehackte Petersilie
- Eine Handvoll Mandeln, grob gehackt

Zubereitung:

1. 1 EL Kokosöl in einem schweren Topf oder Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, klein würfeln und alles 3 Minuten im Kokosöl anschwitzen. Tomatenmark, Tandoori Gewürz und Salz zugeben - kurz mit anschwitzen.
2. Mit der Kokosmilch und etwa 150 ml Wasser aufgießen. Tomaten Passata und Zucker zugeben - 5 Minuten köcheln lassen.
3. Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Beides zum Curry geben und zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
4. Kichererbsen abgießen und mit den Erbsen zum Curry geben. Weitere 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft (nach Belieben Chili) gut abschmecken.
5. Zuletzt den frischen Spinat dazugeben, bis er leicht zerfällt und mit frischer Petersilie bestreut servieren.
6. Den Emmer Reis in der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser 25 Minuten weich kochen.
7. Vor dem Servieren mit Olivenöl vermengen. Mit frischer Petersilie und gehackten Mandeln bestreut servieren.