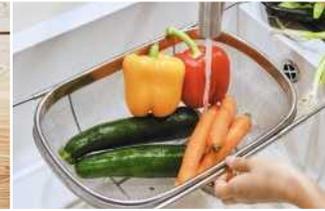


Gemüsecurry

- Du brauchst: (für 4 Portionen)
- 3 Lauchzwiebeln
 - 2 Zucchini
 - 3 Karotten
 - 1 rote Paprika
 - 1 gelbe Paprika
 - 100 g Zuckerschoten
 - 100 g Erdnüsse
 - 4 EL Olivenöl
 - ½ TL gelbe Currypaste
 - 500 ml Gemüsefond
 - 1 Dose Kokosmilch
 - 1 TL Kurkuma
 - 1 TL Korianderpulver
 - 1 TL Currypulver
 - 2 Tassen Basmatireis
 - 4 Tassen Wasser
 - ½ TL Salz
 - 1 Stängel frischer Koriander

1



2



3



4



Gib Kokosmilch, Kurkuma, Koriander- und Currypulver dazu. Dann die Karotten, Paprika und Zucchini. Lass alles etwa 8 Minuten köcheln.

5



6



Füll mithilfe einer Tasse Reis in eine Schale, und gib eine Kelle Curry dazu. Streu die Erdnüsse und etwas Koriander darüber.

**»Ich liebe Kokosmilch,
und in diesem Curry ist
ganz viel davon drin.«**

Dieses Rezept stammt von
Mathilda, 10 Jahre.



Wasch das Gemüse.
Schäl die Karotten, und
entferne die Kerne aus der
Paprika. Schneid alles bis
auf die Zuckerschoten in
Streifen und Scheiben.



Röste die Erdnüsse im
Wok, bis sie leicht braun
sind. Stell sie zur Seite.
Erhitze das Olivenöl, und
brat die Lauchzwiebeln
2 Minuten darin an.



Rühr die Currypaste
unter. Achtung: Je mehr
Currypaste du nimmst,
umso schärfer wird dein
Curry. Füll dann den
Gemüsefond in den Wok.



Koch den Reis im Salz-
wasser, bis es ganz
aufgesogen ist. Zupf den
Koriander. Gib die Zu-
ckerschoten zum Curry,
in 3 Minuten ist es fertig.



Entdeck, was in dir steckt!



Die Welt steckt voller Rätsel und Geheimnisse. ZEIT LEO gibt Antworten und nimmt dich mit auf Entdeckungsreisen.

Wer keine Ausgabe von ZEIT LEO mehr verpassen will, kann das Magazin jetzt auch zusammen mit den Eltern bestellen. Dann kommt jede Ausgabe pünktlich nach Hause. Und ein Geschenk gibt's gratis dazu!



ZEIT LEO
lesen und
Geschenk
sichern!

Jetzt bestellen:

 www.zeit.de/leo-post

 **040/42 23 70 70***

*Bitte Bestellnummer 1992286 angeben

