

Gemüsecurry mit Ananas und Kokosmilch

Ein tolles Rezept für einfaches Gemüsecurry mit Ananas und Kokosmilch. Exotisch, fruchtig und einfach nur lecker! Mit einer frischen Ananas liefert es noch viele Vitamine.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

1 EL	Öl
2 Stk.	Paprika
450 g	Kartoffeln
20 g	Ingwer
1 Stange	Lauch
3 EL	Currypulver
100 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Kokosmilch
0.5 Stk.	Ananas
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Reis (als Beilage)

Zubereitung

1. Für das Gemüsecurry mit Ananas und Kokosmilch zuerst die Paprika halbieren, von den Kernen befreien, abwaschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
2. Den Ingwer schälen und ganz fein hacken. Den Lauch der Länge nach aufschneiden, waschen und in Ringe schneiden. Die frische Ananas schälen und von den "Augen" befreien. Danach ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

3. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze Öl heiß werden lassen. Paprika hinzugeben und kurz anschwitzen, dann Kartoffeln und Ingwer zugeben. Als letztes den Lauch dazu und mit Curry würzen. Das Gemüse mit Brühe und Kokosmilch aufgießen. Hier erst mal nur den flüssigen Teil der Milch verwenden und 15 Minuten köcheln lassen. Dazu das Ganze abdecken.
4. Während dieser Zeit Wasser aufsetzen und den Reis nach Packungsanleitung kochen. Kurz vor dem Servieren den sahnigen Teil der Kokosmilch unterrühren, Ananas hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort heiß servieren.

Tipp

Den Reis zum Gemüsecurry mit Ananas und Kokosmilch mit Brühe kochen, dann ist er ein wenig würziger im Geschmack.