



## Paprika Curry mit Reis

### Zutaten:

für ca. 4 Portionen

- 200 g Basmati- & Wildreis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschote
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Currypulver (oder 1 Tl rote Currypaste)
- 1 El Kurkuma
- 3-4 El Rapsöl
- 400 ml Kokosmilch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- 300 g Brokkoliröschen (tiefgekühlt)
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (gehackt)

### Zubereitung:

1. Basmati-Wildreismischung in 450 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ausquellen lassen.
2. Zwiebel abziehen, Paprika putzen, entkernen, beides grob würfeln. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides fein hacken.
3. Currypulver, Kurkuma in Öl anschwitzen, Zwiebel-, Paprikawürfel zugeben, unter Rühren anbraten, Kokosmilch, Gemüsebrühe, Bohnen, Brokkoli, Ingwer, Knoblauch zugeben, alles ca. 8 Min. offen garen. Curry mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer abschmecken, mit Basmati- & Wildreis anrichten.