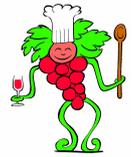




ividus-natürlich®

Kochrezept



Rezept: 1.272 – „Mango-Kokos-Curry, mit schwarzem Reis“

Weinempfehlung: Sommelier vividus

Rezeptgeber: unbekannt

Lieben Sie die asiatische Art zu kochen; das viele frische Gemüse und die exotischen Soßen besonders? Hier folgt nun ein Currygericht mit leckerer Kokosnussmilch und frischer Mango! Schon vom Namen her ist das eine wirklich tolle Ko

Zutaten für 4 Personen: 200g Schwarzer Reis – 1 große Zucchini – 2 Karotten – 1 rote Paprika – 1 Lauchzwiebel – 1 kleines Stück Ingwer – 1 frische Mango -1 kleine Dose Kokosmilch – 1 Glas Sojasprossen – 1 Hand voll Kokosraspeln – etwas Kokosöl –
Gewürze: 1 TL Currypaste – Curry – Paprika – Salz – Pfeffer - Koriander

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung kochen - Die Zucchini, Karotten und Paprika in Stücke schneiden - Die Mango vom Kern ablösen und auch in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Sojasprossen abtropfen lassen. - Den Ingwer in kleine Würfel schneiden - Das Kokosöl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Ingwer und die Currypaste dazugeben - Die Zucchini und Karotten zuerst dazugeben, danach erst die Paprika - Alles mit Kokosmilch aufgießen und 15 min auf leichter Stufe köcheln lassen - Die Sprossen, Mango und die restlichen Gewürze dazu und nochmal 5 min köcheln lassen.

Beilagen: Danach mit Reis servieren und genießen!

Weinempfehlung: Der Wolf jr. Bacchus im Schafspelz vom Weingut: Wein von 3 –

Gott hat alles geschaffen, die Wälder, die Wiesen, den Wein. Wie alle Gaben Gottes soll auch der Wein den Menschen Freude bringen.

Psalm 104.14.15

„vividus-natürlich®“ *

Weinfachagentur Klaus Löbbe * Mühlenstraße 45a * 58285 Gevelsberg

Telefon: 02332 / 551276 E-Mail: kur.loebbe@t-online.de