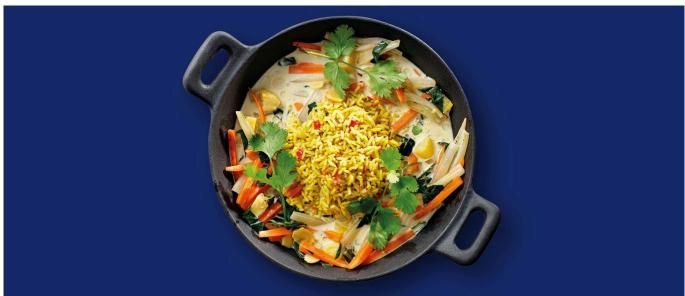


Veganes Kokos-Curry mit Ananas REZEPT

Veganes Kokos-Curry mit Ananas



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
28 Min
ZUTATEN
12 Stück
PORTION(EN)

2 x

Lust auf etwas Neues? Dann probiere das fruchtige Spinat-Ananas-Curry! TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Curryreis
- 2 Karotten
- 250 g TK-Spinat oder TK-Brokkoli oder Mangold
- 250 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer

- 1 EL Pflanzenöl
- Salz zum Abschmecken
- 1 TL Curry
- 500 ml Kokosmilch
- Sojasoße zum Abschmecken
- Koriander zum Garnieren

Vorbereitung:

1. 1

Karotten schälen und in Stäbe schneiden.

2. 2

Das Grün von der Mangold abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Mangoldstängel in Stäbe schneiden.

3. 3

Ananas von der Schale und dem Strunk befreien und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Zubereitung:

1. 1

In einem Wok oder einer tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Gemüsestäbe, Ananas, Knoblauch und Ingwer bei ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Curry würzen.

2. 2

Dann Mangold,TK Spinat/ und TK Brokkoli zugeben, mit 500 ml Kokosmilch ablöschen und für 3 Minuten einkochen lassen. Kokosmilch mit 2 EL Sojasoße abschmecken.

3 3

Ben's Original™ Express Curryreis nach Packungsanweisung erhitzen und zusammen mit dem Curry anrichten. Wer mag, kann alles mit frischen Korianderblättern garnieren.

4. Tipp

Statt der Ananas kann auch Baby-Ananas verwendet werden. Sie ist süßer und aromatischer.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Energie: 804 kcalEnergie: 3342 kJEiweiß: 12 gFett: 53 g

KATEGORIEN:

<u>Gemüse</u>, <u>Curry</u>, <u>Reispfanne</u>, <u>Curry</u>, <u>15 - 30 MIN</u>, <u>Vegan</u>, <u>Vegetarisch</u>, <u>Laktosefrei</u>, <u>Curryreis</u>, <u>Kochen mit Kindern</u>, <u>Gut vorzubereiten</u>

WEITERE REZEPTE



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück

MEHR DETAILS



Veganer Milchreis mit Himbeeren

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

6 Stück

MEHR DETAILS



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

MEHR DETAILS

Source URL: https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/veganes-kokos-curry-mit-ananas