Veganes Kokos-Curry mit Ananas
REZEPT

Veganes Kokos-Curry mit Ananas



ZUBEREITUNGS ZEIT	28 Min
ZUTATEN	12 Stück
PORTION(EN)	2 x

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

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. Karotten schälen und in Stäbe schneiden.
2. Das Grün von der Mangold abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Mangoldstängel in Stäbe schneiden.
3. Ananas von der Schale und dem Strunk befreien und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Zubereitung:

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. 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. Ben's Original™ Express Curryreis nach Packungsanweisung erhitzen und zusammen mit dem Curry anrichten. Wer mag, kann alles mit frischen Korianderblättern garnieren.
4. Statt der Ananas kann auch Baby-Ananas verwendet werden. Sie ist süßer und aromatischer.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 804 kcal
- Energie: 3342 kJ
- Eiweiß: 12 g
- Fett: 53 g

KATEGORIEN:

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

WEITERE REZEPTE



Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

11 Stück



Veganer Milchreis mit Himbeeren

Zubereitungszeit

15 Min

Zutaten

6 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

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