

# Ben's Original™

Veganes Kokos-Curry mit Ananas  
REZEPT

## Veganes Kokos-Curry mit Ananas



**ZUBEREITUNGS** 28 Min

**ZEIT**

**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>