



## Grünes Kokoscurry mit Brokkoli und Zucchini

### Zutaten für 4 Personen

- 230 g Basmatireis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Erdnussöl
- 2 TL Korianderpulver
- $\frac{3}{4}$  TL Kurkumapulver
- $\frac{3}{4}$  TL Kreuzkümmelpulver Pfeffer aus der Mühle
- 1 Brokkoli (ca. 400 g)
- 2 Zucchini
- 100 g TK-Edamame oder -Erbsen
- 1 EL Maisstärke
- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce

## Zubereitung

1. Den Basmatireis gut waschen, bis das Wasser klar ist. 500 ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den Reis dazugeben, den Deckel auflegen. Den Herd abschalten und den Reis auf der noch warmen Herdplatte rund 10 Minuten ziehen lassen.
2. Den Ingwer und die Zwiebel hacken, den Knoblauch pressen. Das Erdnussöl in einer hohen, beschichteten Pfanne (z. B. einem Wok) erwärmen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer auf mittlerer Stufe andünsten. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Pfeffer dazugeben und mitdünsten.
3. Den Brokkoli in Röschen, die Zucchini in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Beides mit den Edamame in die Pfanne geben. Die Maisstärke gleichmäßig darübersieben und gut vermischen.
4. 300 ml Wasser dazugiessen und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Die Kokosmilch dazugiessen und das Curry mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Schneller geht es mit einem fertigen Grünen Curry aus dem Glas.

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag  
Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>