



EINHEIT 9 - Rezept 23

Vegane Curry - Pfanne mit Zitronenreis

für 2 Personen

Menge / Zutaten

800 ml	Kokosnussmilch
300 g	gehackte Tomaten aus der Dose
250 g	Blumenkohl-Röschen
250 g	Brokkoliröschen
200 g	Karotten, in Stücke geschnitten oder Babykarotten
3 Zehen	Knoblauch
10 g	frischer Ingwer, gewürfelt
20 g	Cashewnüsse ungesalzen
20 g	Cashewnussbutter
1 mittelreife Banane (etwa 200 g*)	
10	Korianderblätter
1 große	gelbe Zwiebel
1	Chilischote

Gewürze:

30 g	Currypulver
10 g	Korianderpulver
10 g	Kurkuma, gemahlen
2 grüne	Kardamomschoten
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen

Pflanzenöl

Salz

Basmatireis, gekocht mit Curry und Zitrone, zum

Servieren.

200 g	Basmati Reis
500 ml	Gemüsebrühe
20 g	Curry
40 g	Zitronen Zeste (Schale) – Bio Zitrone
10 g	Salz

Zubereitung:

- In einem kleinen Mixer die Gewürze, den Knoblauch, den Ingwer und 1 Esslöffel Kokosmilch vermischen.
- Das Gemüse in kleine, gleichmäßig große Stücke schneiden.
- In einem großen Topf oder einer Kasserolle die gehackte Zwiebel mit 2 Esslöffeln Öl anbraten. Sobald sie anfängt, braun zu werden, die Gewürz- und Kokosnussmischung hinzufügen.
- Etwa 2 Minuten kochen lassen (sie sollte leicht andicken, aber nicht anbrennen), dann die gehackten Tomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen.
- Das Gemüse, den Chili, die Kokosmilch und 1/2 Glas Wasser hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann die in Scheiben geschnittene Banane hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist, aber noch etwas Form und Struktur hat. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Cashewbutter einrühren. Mit Salz abschmecken. Die Korianderblätter hinzugeben.
- Die Cashewnüsse in eine ölige Pfanne geben und knusprig karamellisieren. Darauf geben und heiß mit dem Zitronenreis servieren.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897