

Curryreis mit Mandel-Kokos-Sauce

für 2 Personen

- 2 Zwiebeln
- 5 EL natives Sonnenblumenöl
- 1 TL Currypulver
- 200 – 250 g Vollkornreis
Meersalz
- 150 g Mandeln
- 1 frische Chilischote
- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Kokosmilch
- 2 – 3 EL Wasser
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL gehackter Ingwer
- 2 TL gehackter Schnittlauch

- Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln in einem Topf in 3 EL Öl anschwitzen. Currypulver zugeben und für 30 Sekunden anrösten.
- Den Reis hinzufügen, andünsten und mit der doppelten Menge Wasser ablöschen. Etwa 40 Minuten bei niedriger Temperatur garen. Dabei den Reis nach ungefähr der Hälfte der Kochzeit mit 1 glatt gestrichenen TL Salz würzen.
- Die Mandeln etwa 5 Minuten in kochend heißes Wasser legen, abgießen und die Haut abziehen. Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.
- Die Zucchini grob raspeln, dabei die Stielansätze entfernen.
- In einer großen Pfanne die restlichen Zwiebeln zusammen mit den grob gehackten Mandeln etwa 5 Minuten in 2 EL Öl anschwitzen. Chili, Zucchini und den geschälten und fein gehackten Knoblauch zu den Zwiebeln geben, die Kokosmilch und das Wasser dazugießen. Die Gewürze und 1 Prise Salz darunterrühren. Die Sauce 5 Minuten weiterköcheln.
Zum Schluss den Ingwer hinzufügen.
- Sobald der Reis gar ist, zur Sauce in die Pfanne geben und vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Servieren den Curryreis mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.