Gemüse-Kokosmilch-Reispfanne

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

150 g	Brokkoli
150 g	Kohlrabi
150 g	Möhren
80,0 g	Champignons
40,0 g	Zwiebeln
1,0 EL	Öl
1,0 EL	Currypulver oder Pulver "Sonnenkuss" von Sonnentor
200 ml	Kokosmilch
	Salz
140 g	Basmatireis
40,0 g	Cashewkerne

(Angaben für 2 Personen)



Durch Kokosmilch und Cashewkerne bekommt diese Gemüsereispfanne ein wenig exotischen Pfiff.

Zubereitung

Das Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin braten, mit Kokosmilch ablöschen, salzen und bissfest garen. Währenddessen den Reis kochen.
Gemüse und Reis mischen und mit Cashewkernen bestreut servieren.