
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.

