Gemüse Thai-Curry

Zutaten

- 250 g Basmati Reis
- 2 kleine Karotten ca. 130 g
- 180 g Zucchini
- 200 g gemischte Paprika
- 1 große Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL gelbe Currypaste
- 1/2 Limette
- 1 Msp. Cayenne Pfeffer
- Salz & Pfeffer

Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser garen.

Die Karotten schälen und eine in 2 mm dicke Scheiben und die anderen in längliche dünne Stifte schneiden.
Die Zucchini waschen und in viertelte Stücke schneiden.
Die Paprika entkernen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
Die Frühlingszwiebel waschen und den oberen grünen Teil in Ringe schneiden und den hellen unteren Teil in schräge Scheiben schneiden.
Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein würfeln.

In einem Wok oder einer großen Pfanne das Öl erhitzen und anschließend die Zucchini, Paprika und Karotten darin ca. 10 Minuten anbraten. Anschließend kommen die Zwiebel und der Knoblauch dazu und alles wird nochmals 2-3 Minuten gegart.

Das Gemüse mit der Kokosmilch ablöschen und mit der Currypaste und den Gewürzen würzen. Die halbe Limette mit dazu auspressen und die geschnittene Frühlingszwiebel unterrühren. Alles ca. 5-10 Minuten einköcheln lassen und immer wieder umrühren.

Das Curry auf einem Teller mit Reis servieren.
Wer mag kann noch etwas Petersilie darüber streuen.