

## Gemüsecurry mit Basmatireis

Kokosmilch, Mandelmus und knackiges Gemüse machen diese Curry-Rezept zu einem Highlight. Probieren Sie es aus!

### Zutaten für 4 Portionen:

- 440 g Blumenkohl
- 2 Peperoni
- 2 Zwiebeln
- 140 g Stangensellerie
- 4 EL Öl, zum Anbraten
- 360g Kirschtomaten (oder Pelati aus dem Glas)
- 400 ml Kokosmilch
- 4 TL Curry (mind.)
- 2 TL Agavendicksaft
- 2 EL Mandelmus
- 300 g Kichererbsen
- Etwas frische Petersilie
- Meersalz
- 200 g Basmati-Reis

### Zubereitung:

1. Salzwasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis in den Topf geben und für ca. 5 Minuten kochen. dann den Reis in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Den Blumenkohl und die Peperoni gründlich waschen. Den Blumenkohl dann in kleine Röschen trennen. Die Peperoni halbieren, den Stielansatz, die Samen und die weissen Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln von ihrer Schale befreien, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Stangensellerie gründlich waschen, dann in kleine Stücke schneiden. Das Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse hinzugeben. Dieses darin 4-5 Minuten anbraten.
3. Für die Sauce die Tomaten waschen und in einen Mixer geben. Die Kokosmilch, das Currypulver, den Agavendicksaft sowie das Mandelmus zu den Tomaten in den Mixer geben. Alle Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz abschmecken.