



Thai-Curry mit Ananas



ZUTATEN

300 g Echter Basmati Reis weiß
1 TL Öl
2 Zwiebeln
4 Tomaten
1 Zucchini
3 Möhren

1 kl. Dose Ananas in Stücken
oder frische Ananasstücke
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
1 TL Thai-Currypaste
1 TL Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG für 4 Portionen

Zuerst den Reis nach Anleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Währenddessen Zwiebeln würfeln und mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur anbraten. Das Gemüse (Zucchini, Möhren, Tomaten) klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten.

Anschließend Kokosmilch, Ananasstücke, Thai-Currypaste und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und **ca. 10 Minuten** köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Reis servieren.



Keine Zeit zu Kochen?

Einfacher und schneller geht's mit unserem Halbfertiggericht Thai-Curry.



Weitere Rezeptideen finden Sie unter:
www.antersdorfer.bio