

Kokos Curry Wok Pfanne mit Gemüse



- 1Schale Champignons
- 4-5 Karotten
- 1Zwiebel
- 1Paprika
- 2Kohlrabi
- 1große Zucchini
- 1Päckchen Hafercreme
- 1Dose Kokosmilch
- 1EL Currypulver
- 1Prise Pfeffer
- 1Prise Salz
- 200g Vollkornreis

1. Als Erstes wird das Gemüse klein geschnitten. Paprika & Kohlrabi in Würfel, alles andere in Scheiben.
2. In der Zwischenzeit den Vollkornreis für 35 Minuten in kochendem Wasser aufsetzen.
3. Das geschnittene Gemüse kommt nun in den Dampfgarer. (Wie lange, steht in dem Buch vom Dampfgarer)
4. Jetzt die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden & im Wok scharf anbraten.
5. Das Gemüse zu den Zwiebeln geben und die Kokosmilch hinein schütten.
6. Alles gut umrühren und dann mit Curry, Salz, Pfeffer abschmecken und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.
7. Zum Schluss gebt ihr den Reis mit in den Wok.

Das Rezept stammt von <http://www.Naturgesunderalltag.de>