



Vegetarisches Curry mit Reis

pampered|chef
SELBSTSTÄNDIGE BERATERIN

Schwierigkeitsgrad



3 Portionen



1 Stunde

Zutaten

200g Brokkoli
200g Blumenkohl
100g Erbsen (TK)
1 Lauch
3 Knoblauchzehen
Zitronenschale
250ml Sahne
1 Reis
2 Tassen Brühe
Salz
Pfeffer
Bosnagewürz von Ankerkraut
ODER:
Cayennepfeffer
Currypulver
Kurkuma
Ingwerpulver

Zubereitung

Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ofenmeister und den kleinen Zaubermeister mit Butterschmalz einfetten. Das Gemüse schälen. Lauch halbieren und in dünnen Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen. Das gesamte Gemüse in den Ofenmeister geben und die Gewürze sowie Zitronenschale darüberstreuen.

Den Reis waschen und in den Zaubermeister geben. Mit der heißen Brühe aufgießen. Zudeckt beide Formen in den Ofen schieben und 25 Minuten garen lassen.

Den Ofenmeister aus dem Ofen nehmen. Sahne und Erbsen zum Curry geben, alles gut durchmischen und für weitere 20 Minuten in den Ofen schieben.

Wenn nötig, zum Schluss nochmal abschmecken und genießen.

SCAN ME



Ofenmeister

