



- Rezept der Woche -

Fenchel-Curry

Zutaten für zwei bis drei Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer (daumengroß)
- 2 mittelgroße Fenchelknollen
- 3 Möhren
- 1 Paprikaschote
- 2 - 3 TL gelbe Currypaste
- Chiliflocken nach Geschmack
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Öl zum Braten, Salz & Pfeffer
- etwas Limettensaft
- 250 g Reis

Zubereitung

- Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken
- Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün als Deko beiseitelegen
- Möhren schälen, putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln
- Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste und Chiliflocken zugeben und kurz anrösten
- Mit Brühe ablöschen und Kokosmilch angießen. Curry bei mittlerer Hitze ca. 5-10 Minuten köcheln lassen
- Reis nach Packungsangabe aufsetzen und kochen
- Curry mit Pfeffer, Salz und etwas Limettensaft abschmecken. Reis abgießen und mit dem heißen Curry servieren
- Zum Servieren mit Fenchelgrün dekorieren.

Guten Appetit!