

REZEPT DER WOCHE

KW 13 24.03. – 30.03.2025

Asiatisches Gemüse mit Kokosmilch

(Für 2 Personen)



Das brauchen Sie:

100 g	Basmati Reis weiß	(Art.Nr. 5222)
375 ml	Klare Suppe	(Art.Nr. 8264)
1	Fenchel	(Art.Nr. 723)
½	Chinakohl	(Art.Nr. 707)
1-2	Möhren	(Art.Nr. 300)
1 St.	Ingwer	(Art.Nr. 960)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
1 EL	Sesamöl	(Art.Nr. 8438)
200 ml	Kokosmilch	(Art.Nr. 14134)
50 g	Cashewbruch	(Art.Nr. 5057)
	Currypulver	(Art.Nr. 8669)
	Etwas Salz	

Und so geht's:

Den Cashewbruch ohne Öl in der Pfanne rösten und beiseitestellen. Fenchel und Chinakohl in Streifen, Möhren in Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.

Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Möhren und Fenchel darin ca. 5-10 Minuten mit Knoblauch und Ingwer dünsten. Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver würzen und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Salz abschmecken.

Basmati-Reis in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen. Gemüse mit den gerösteten Cashews bestreuen und zum Reis servieren. Tipp: Der Fenchel verleiht dem Gericht eine leicht süßliche Note. Wer den Geschmack noch intensiver mag, kann etwas [Fenchelsamen](#) (Art.Nr. 8132) mit anrösten.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERS BIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de