



Schnelles Fenchel Curry



2 Portionen



30 Min.

Zutaten

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kl. Ingwer
- 1/2 Chilischote
- 1 Fenchelknolle
- 3 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Tl Rapsöl
- 1-2 Tl gelbe Currypaste
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Pfeffer, Salz
- Limettensaft
- 125g Reis

Zubereitung

1. Schalotten, Paprika und Knoblauch würfeln. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden. Möhren in Scheiben schneiden. Ingwer und Chili fein hacken.
2. Reis nach Packungsanweisungen garen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili 2-3 Min. glasig dünsten. Fenchel, Möhren und Paprika 1-2 Min. mitbraten. Currypaste kurz mit anrösten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und bei mittlerer Hitze 5-10 Min. köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit dem Reis zusammen anrichten und nach Geschmack mit Fenchelgrün garnieren.

Guten
Appetit!