



Thailändisches Curry mit Basmati-Reis und Mango Essig

Zutaten

- 1 Tasse Bio Basmati Reis
- 2 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel rote Thai-Curry-Paste
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Esslöffel Mangoessig
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Tasse frischer Spinat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

1. Den Basmati-Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt weitere 10 Minuten stehen lassen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren braten, bis sie weich sind.
3. Curry-Paste hinzufügen und unter Rühren braten, bis alles gut vermischt ist.
4. Kokosmilch und Mangoessig hinzufügen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
5. Paprika und Karotte in die Pfanne geben und unter Rühren braten, bis sie weich sind.
6. Spinat hinzufügen und unter Rühren braten, bis er zusammenfällt.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren Sie das Curry mit warmem Basmati-Reis.

Hinweis: Der Mangoessig gibt dem Curry eine leichte Süße und einen säuerlichen Geschmack, der hervorragend mit dem scharfen Curry harmoniert.