



Kohlrabi-Kartoffel-Ragout mit Kokosmilch und Koriander-Cashew-Topping



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Karotten	3 St.
Kohlrabi	1 St.
Schalotten	2 St.
Öl	2 EL
Currypulver	3 g
Kokosnussmilch	400 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Langkornreis	200 g
Salz	1 EL
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	10 g
Cashewkerne	4 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Currypulver zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Gemüswürfel unterrühren und weitere ca. 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Gelegentlich umrühren.
3. Inzwischen in einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und 15 Min. auf niedriger bis mittlerer Stufe zugedeckt köcheln.
4. Inzwischen Limette halbieren und auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Cashewkerne grob hacken.
5. Curry mit etwas Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken und zusammen mit Reis in tiefen Tellern anrichten. Mit Koriander und Cashewkernen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	622 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	26 g