

Zucchini-Curry mit Reis

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln – 1-2 Knoblauchzehen – 1 Stück Ingwer – 4 EL Olivenöl – 1-2 TL Currypulver – 800 g Zucchini – Salz – Pfeffer – 500 g Naturjoghurt – 300 g Reis

Zubereitung:

- Den Reis in der doppelten Menge kochendem Wasser mit etwas Gemüsebrühe garen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, Ingwer schälen und reiben
- Zucchini putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten und mit dem Currypulver bestäuben
- Die Zucchini zugeben und unter Rühren anbraten
- Zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 bis 20 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe zufügen
- Wenn die Zucchini gar sind, alles vom Herd nehmen, den Naturjoghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen guten Appetit!

