



REZEPT DER WOCHE

FENCHEL-CURRY

Zutaten

2 mittelgroße Fenchelknollen
2 Schalotten o. Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stk. frischer Ingwer (daumengroß)
1 rote Chilischote
3 Möhren
1 gelbe Paprikaschote
1 EL Rapsöl
2 - 3 TL gelbe Currypaste (aus dem Glas)
200 ml Gemüsebrühe (am besten selbst gekocht, alternativ vegane Bio-Instant-Brühe)
200 ml Kokosmilch
Pfeffer
Salz
etwas Limettensaft

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in Würfel schneiden, Knoblauch fein zerkleinern. Ingwer schälen und ebenfalls fein zerkleinern. Chilischote reinigen, mit einem scharfen Messer behutsam längs teilen, die Kerne herausnehmen und fein schneiden.

Fenchelknollen säubern, etwas Fenchelgrün für die Garnitur beiseitelegen. Fenchel halbieren, den Strunk ausschneiden und in dünne Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen und schräg in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in Würfel schneiden. Reis nach Packungsanweisung zubereiten und garen.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig anschwitzen. Fenchelstreifen, Möhrenscheiben und Paprikawürfel 1–2 Minuten mitbraten. Gelbe Currypaste hinzufügen und kurz mitrösten. Mit Brühe aufgießen, Kokosmilch hinzufügen. Curry bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Curry mit Pfeffer, Salz und einem Spritzer Limettensaft würzen. Reis abgießen und zusammen mit dem heißen Curry anrichten. Zum Anrichten mit Fenchelgrün garnieren.

