



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Gelb-grünes Gemüsecurry mit Zuckerschoten und Süßkartoffel

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Öl, Salz, Pfeffer, ein Schneidebrett, ein Messer, einen Schäler, eine große Pfanne, einen Sieb, einen Topf und einen Messbecher bereit. Und in ca. 30 min gibt´s schon lecker Essen!

Basmatireis waschen und in kochendem Salzwasser ca. 12-15 min bissfest kochen. **Kohlrabi** und **Süßkartoffel** schälen und ziemlich klein würfeln. Die Würfel sollten in etwa die gleiche Größe haben. **Zwiebel** auch schälen und würfeln. **Zuckerschoten** waschen und dritteln. Kohlrabi und Zwiebel in einer großen Pfanne mit Öl auf hoher Hitze ca. 5 Min anbraten. Ab und zu umrühren. **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und klein hacken.

Kleingehackte **Kokuscreme**, **Currypaste** und Wasser (400ml für die 2-Personen-Tüte, 200ml für die 1-Personen-Tüte) in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Alles salzen und pfeffern. Danach auf mittlere Hitze schalten und ca. 6-7 Min köcheln lassen. Ab und zu umrühren nicht vergessen (Ist der Reis eigentlich schon fertig? Wenn ja, runter von der Platte und abseien). Dann Süßkartoffelwürfel und Zuckerschoten in die Pfanne geben und nochmals ca. 12 Min mitköcheln lassen, solange bis die Kohlrabi- und Süßkartoffelwürfel weich sind, aber noch etwas Biss haben. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachkippen.

Denk daran: „Das Auge isst mit“. Deshalb: Gib den Reis auf schöne, große Teller, gib daneben etwas von dem Curry und garniere das Ganze mit etwas klein gehackter Petersilie. Wenn ihr eine kleine, runde Tasse zur Hand habt, könnt ihr den Reis dort reinpressen und dann als Kugel auf den Teller stürzen. Sieht klasse aus. Das war´s schon. Du hast ein tolles Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu. Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend! Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete oder schreib unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich bekommst dein Geld zurück oder eine



Besuch mich auf mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal leid. Komm zu mir an den Stand und du aktuelle Tüte kostenlos.