Veganes Kokos-Curry mit Ananas
RECIPE

# Veganes Kokos-Curry mit Ananas



| | |
|---|---|
| **ZUBEREITUNGS ZEIT** | 28 Min |
| **ZUTATEN** | 12 Stück |
| **PORTION(EN)** | 2 x |

Lust auf etwas Neues? Dann probiere das fruchtige Spinat-Ananas-Curry!

## ZUTATEN

- 1 Packung Ben's Original™ Express Curryreis
- 2 Karotten
- 250 g TK-Spinat oder TK-Brokkoli oder Mangold
- 250 g Ananas (frisch oder aus der Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz zum Abschmecken
- 1 TL Curry
- 500 ml Kokosmilch
- Sojasoße zum Abschmecken

- Koriander zum Garnieren

## ZUBEREITUNG

1. Karotten schälen und in Stäbe schneiden.
2. Das Grün vom Mangold abtrennen und in feine Streifen schneiden. Die Mangoldstängel in Stäbe schneiden.
3. Ananas von der Schale und dem Strunk befreien und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.
4. In einem Wok oder einer tiefen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Gemüsestäbe, Ananas, Knoblauch und Ingwer bei ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Curry würzen.
5. Ben's Original™ Express Curryreis nach Packungsanweisung erhitzen und zusammen mit dem Curry anrichten. Wer mag, kann alles mit frischen Korianderblättern verfeinern. Dann Mangold, Spinat oder Brokkoli dazugeben, mit 500 ml Kokosmilch ablöschen und für 3 Minuten einkochen lassen. Kokosmilch mit 2 EL Sojasoße abschmecken. Garnieren.
6. Statt der Ananas kann auch Baby-Ananas verwendet werden. Sie ist süßer und aromatischer.

## NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 804 kcal
- Energie: 3342 kJ
- Eiweiß: 12 g
- Fett: 53 g

## KATEGORIEN:

Gemüse, Curry, Reispfanne, Curry, 15 - 30 MIN, Vegan, Vegetarisch, Laktosefrei, Curryreis, Kochen mit Kindern, Gut vorzubereiten

## WEITERE REZEPTE



### Tikka Lachs mit Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

9 items



## Gemüse-Hackbällchen Pfanne

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 items



## Bunte mexikanische Bowl mit Nachos

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

11 items

---

**Source URL:** *https://at.bensoriginal.com/reisrezepte/veganes-kokos-curry-mit-ananas*