FNF

FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

Wildreis in mit Cashewnüssen in Currysoße

einfach

10 min

25 min

2 Portionen

ZUTATEN

- 200g Wildreis
- 30g Cashewnüsse
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- Gewürze: 1 TL Curry, 1 TL Kurkuma, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer und etwas Chili, wenn du magst

Bei Bedarf einfach nachwürzen

- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl

So geht es!

Den Wildreis nach Packungsanleitung kochen.

Die Paprika, Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch erst zum Schluss in die Pfanne zum Anbraten geben.

Eine Pfanne mit 1 EL Rapsöl erhitzen.
Die Zwiebel 2 min glasig anbraten. Anschließend die Paprika und die Zucchini dazugeben. (5min bei niedriger Stufe dünsten, gern mit einem Deckel).

Den Knoblauch dazugeben und auf voller Stufe 2 min anbraten. Danach direkt mit der Kokosmilch ablöschen und die Gewürze dazugeben. Die Soße 5 min aufkochen lassen und den Teller anrichten.

BON

Appetit