

Gebratener Reis mit Curry und Ananas

Gesamtzeit: 55 min.

Portionen: 2



Zutaten:

400 g Parboiled Reis

Salz

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Brokkoli

1 kleine Ananas

20 g Ingwer

100 g Junge Erbsen

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Curry

1 Limette

20 g Cashewkerne

Chilisalz

Pfeffer

Muskatnuss, gemahlen

Anweisungen:

Den Reis 10-12 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren.

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Den Brokkoli putzen und in Röschen zerteilen. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk ausschneiden und in Stücke schneiden.

Den Ingwer schälen und würfeln.

Die Erbsen ca. 2-3 Minuten in Salzwasser blanchieren.

Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer in einer Pfanne oder einem Wok mit dem Sonnenblumenöl anschwitzen. Den Brokkoli und die Ananas dazugeben.

Mit dem Currypulver bestäuben und mit 200 ml Wasser ablöschen.

Den Reis und die Erbsen dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Ggf. noch etwas Wasser angießen.

Die Cashewkerne hinzugeben. Mit Chilisalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.