

# Buntes Möhren-Schwarzwurzel-Curry an Reis



Leicht



Ganzjährig



20 Minuten



vegetarisch

## Zutaten

**Für 4 Personen:** 250 g Reis 750 g Schwarzwurzeln, 200 g gelbe Möhren, 200 g violette Möhren, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150 g Schlagsahne, 2 TL Currypaste (je nach Geschmack), 2 TL Gemüsebrühe, 3 EL Essig, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

## Zubereitung

1. Den Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Schwarzwurzeln gut putzen und dann schälen. In einer Schüssel ca. 1 l Wasser mit dem Essig und 1 EL Mehl verrühren. Die vorbereiteten Schwarzwurzeln sofort in das Essig-Mehl-Wasser legen
3. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und gemeinsam mit den Schwarzwurzeln klein schneiden.
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch sowie die vorbereiteten Möhren und Schwarzwurzeln in einer Pfanne mit heißem Öl für ca. 5 Minuten dünsten. Gut 1/2 l Wasser, Sahne, Currypaste und Brühe einrühren, aufkochen und zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist das Gemüse noch nicht so weich wie gewünscht, gerne noch etwas länger köcheln.
5. Den Reis auf Tellern anrichten und das fertige Möhren-Schwarzwurzel-Curry über den Reis geben.

Guten Appetit!