

Karotten-Fenchel-Curry an Reis



Einfach



Herbst, Winter



ca. 45 Minuten



Vegan oder mit Fleisch

Zutaten

2 Schalotten, 250 g Fenchel, 350 g Karotten, 10 g frischer Ingwer, 1 rote Chilischote, 2 EL Öl zum Anbraten, 1 EL Currypulver, 1-2 EL Currypaste, 1 Dose Kokosmilch, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL Speisestärke, Salz, Pfeffer

Tipp: Wer das Gericht gerne mit Fleisch zubereiten möchte, dem empfehlen wir zartes Hähnchenfleisch.

Zubereitung

- Schalotten schälen und würfeln. Chilischote waschen und in Ringe scheiden. Ingwer schälen und klein hacken. Diese Zutaten gern gemeinsam beiseitestellen.
- Den Fenchel gründlich putzen und waschen und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zutaten können zusammen kurz zur Seite gestellt werden.
- Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf fertigmachen.
- In einem Wok oder einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Die Schalotten-Würfel, den gehackten Ingwer und die Chilliringe anschwitzen. Anschließend Fenchelstreifen und Karottenscheiben hinzugeben und für ca. 3 Minuten mit anbraten.
- Die angebratenen Zutaten mit der Brühe ablöschen und für einige Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und mit der

Currypaste verrühren.

- Wer eine cremigere Konsistenz mag, kann den Sud mit der Speisestärke noch etwas andicken.
- Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend an Reis oder Brot servieren.

Wer Koriander mag, kann gerne das Curry damit garnieren. Guten Appetit!