

Gemüsecurry mit Reis

Zutaten für 4 Portionen:

- 250 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 150 g Erbsen
- 1 Paprika (rot, klein)
- 2 EL Mais
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 50 g Weizenmehl
- 600 ml [Gemüsebrühe](#)
- 150 g Frischkäse
- 3 TL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel



als Beilage:

- 250 g gekochter Reis

Arbeitszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Möhre und die Paprika und schneide beides klein. Putze den Brokkoli und teile ihn in kleine Röschen. Gib das Gemüse mit den Erbsen in einen Topf und koche es für 5 Minuten bissfest.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie klein. Gib sie mit der Butter in eine Pfanne und schwitze sie goldgelb an. Gib das Mehl dazu und rühre beides zu einer Mehlschwitze. Gieße die Gemüsebrühe an. Rühre die Gewürze und den Frischkäse ein. Koche das Gemüse-Curry für gut 10 Minuten.
3. Gib dann das gekochte Gemüse dazu und koche das Gemüsecurry nochmal auf. Serviere es mit Reis.

Dir gefällt dieses Rezept und du suchst nun eine Variante mit Fleisch? Dann schau dir mal mein mildes [Hähnchen-Curry](#) mit Kokosmilch an.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

