

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
- 250 g gekochter Reis (Tipp: nach diesem [Sushi-Reis](#) Rezept)

Arbeitszeit:

ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Bereite zuerst den Sushi Reis zu oder koche normalen Reis und halte ihn warm.
2. Schäle die Möhre und die Paprika und schneide beides klein.
3. Putze den Brokkoli und teile ihn in kleine Röschen.
4. Gib das Gemüse mit den Erbsen in eine Topf und koche es für 5 Minuten bissfest.
5. 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.

6. Gib dann das gekochte Gemüse dazu und koche das Gemüsecurry nochmal auf.
7. Serviere die Sauce mit dem Sushireis. Für kleine Esser kannst du aus Sushireis kleine Bärchen formen. Forme Sushi Reis immer mit angefeuchteten Händen, damit er nicht an den Händen kleben bleibt. Als Augen und Mund dient uns ein zurecht geschnittenes Noriblatt.

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

