Rezept

# Rhabarber-Linsen-Curry mit Wildreis

© Sabrina Sue Daniels

## Info

| 45 Min. | leicht | 940 kcal | 34 g | 35 g | 107 g |
|---|---|---|---|---|---|
| Gesamtzeit | | Kilokalorien | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |

## Zutaten

für - 3 + Portionen

- 2 **Knoblauchzehen**
- 20 g **Ingwer**
- 300 g **Rhabarber**
- 1 TL **Koriandersamen**
- 1 TL **Kreuzkümmelsamen**
- 2 El **Kokosöl**
- 2 TL **Garam Masala**
- 1 El **Kurkuma**
- 150 g **Tellerlinsen**
- 700 ml **Gemüsebrühe**
- 400 g **Tomaten** stückig, aus dem Glas
- 250 g **Wildreis**
- 0,5 Bund **Petersilie**
- 200 g **Zuckerschoten**
- 250 ml **Kokosmilch**
- 2 El **Rohrohrzucker**
- **Salz**
- **Pfeffer**

## Zubereitung

1. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Rhabarber putzen und grob würfeln. Koriander und Kreuzkümmel in einem Mörser leicht zerdrücken.
3. Kokosöl erhitzen. Gewürze darin unter Rühren 2 Minuten anschwitzen.
4. Linsen und Rhabarber zugeben, mit Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen und aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.
5. Wildreis nach Packungsanleitung garen. Petersilie waschen und grob hacken.
6. Zuckerschoten waschen, Enden entfernen und schräg halbieren. 5 Minuten vor Garzeitende zum Curry geben.
7. Kokosmilch zugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
8. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Zum Servieren mit Petersilie bestreuen und mit Wildreis servieren.