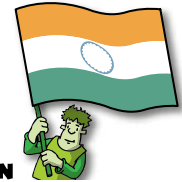


INTERNATIONALE REZEPTE

CURRY- REISPFANNE



... AUS INDIEN

Curry ist ein typisch indisches Gewürz. Dabei gibt es viele unterschiedliche Sorten, wie du vielleicht schon mal beim Besuch eines asiatischen Supermarkts gesehen hast: Grünes Curry, rotes Curry und als Pulver gibt es meistens eine gelbe Currygewürzmischung. Die Currys sind unterschiedlich scharf. Beim Würzen musst du also vorsichtig sein und immer wieder erneut abschmecken.

Zutaten für 2-3 Personen

- 1 Becher Reis (zum Beispiel loser Basmati-Reis)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 Gramm Garnelen oder Krabben
- 1 weiche Mango
- 1 große Banane
- Rosinen (nach Bedarf)
- 2 bis 3 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Gemüsebrühe

So geht's:

Zuerst müssen die Frühlingszwiebeln gewaschen werden. Danach trennst du die Wurzeln ab und, falls die grünen Stängel verwelkt sind, auch diese. Die restliche Frühlingszwiebel schneidest du in kleine Ringe.

Schäle die Mango und schneide sie in kleine Stücke. Achtung, eine Mango hat einen großen flachen Kern!

Auch die Banane wird von ihrer Schale befreit und in kleine Scheiben geschnitten.

Einen Becher Reis mit zwei Bechern Wasser und der Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Wenn das Wasser kocht, kannst du die Hitze der Herdplatte ganz klein drehen. Lass auf jeden Fall den Deckel auf dem Topf und rühre den Reis ab und zu durch. Wenn das Wasser komplett verbraucht ist, sollte der Reis knackig und fertig sein. Das dauert ungefähr 12 Minuten. Du kannst auch Reis aus dem Kochbeutel verwenden, das ist noch einfacher. Frühlingszwiebeln in einer Pfanne anbraten und später das Curry dazugeben.

Danach die Hitze herunter stellen und Mangostücke, Garnelen und Rosinen in die Pfanne geben. Nimm so viele Rosinen, wie du möchtest.

Den gegarten Reis mit in die Pfanne geben und alles durchrühren.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um das Currygericht abzuschmecken. Bei Bedarf kannst du noch Currypulver und Salz ergänzen oder sogar mit Knoblauch und/oder Ingwer weiter würzen.

Die Bananenscheiben zum Schluss vorsichtig unterrühren. Sie müssen nur erwärmen, denn sonst werden sie matschig.

Wenn du Rosinen nicht magst, kannst du sie weglassen. Außerdem kannst du auch Ananas statt Mango verwenden. Das Essen schmeckt in allen Varianten sehr gut!