

Gemüse-Curry mit Poulet

Mit dem Varoma ein All in One Gericht

1000g Wasser

1 ½ TL Salz

20g Olivenöl

350g Langkornreis

½ Zucchini, in Scheiben

1 gelbe Peperoni, in Mundgerechte Stücke geschnitten

1 Rüebli, geschält und in Scheiben geschnitten

2 Stängel, Stangensellerie in Scheiben geschnitten

6 Champignons, in Scheiben

300g Brokkoli, in kl. Röschen geschnitten

350g Pouletgeschnetzeltes

1 Knoblauchzehen

1-2 EL rote Currypaste

500g Kokosnussmilch

1 EL Gemüse Bouillon

1 TL Curry

1 TL Kurkuma

Wasser mit Salz und Olivenöl in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel gut vermischen. Mixtopf mit dem Deckel verschliessen. Gemüse in den Varoma Behälter geben, das Pouletgeschn. auf den Einlegeboden verteilen. Varoma aufsetzen, 23 Min., Varoma, Stufe 4 garen.

Varoma Behälter abnehmen, das Gemüse & Poulet in eine Schüssel geben und warmhalten. Reis ebenso in eine Schüssel und warmhalten. Mixtopf trocknen.

Knoblauchzehen in den Mixtopf geben, 3 Sek., Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Teigschaber vom Rand runterschieben. Currypaste zugeben und 1 Min., 120 Grad, Stufe 1 dünsten.

Kokosnussmilch, Bouillon, Kurkuma und Curry hinzugeben, 5 Min., 100 Grad, Stufe 2 aufkochen.

Sauce mit dem Gemüse & Poulet mischen und mit Reis servieren.

-Das Rezept habe ich für Kids am Tisch geschrieben.

