

Fenchel-Curry mit Zuckerschoten

- 140g Reis (Jasmin- oder Basmati-Reis)
- 2-3 Fenchelknollen (je nach Größe)
- 1 Portion Zuckerschoten (zwischen 50-100g)
- 1 TL gelbe Currypaste
- 1 TL Currypulver
- optional 1 Messerspitze Chilipaste
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Handvoll Cashewkerne
- Salz

Backofen auf 200°C vorheizen. Cashewkerne solange im Backofen rösten, bis sie duften und Farbe bekommen (etwa 3-5 Minuten, verbrennen schnell, daher mit beginnender Bräunung nicht mehr aus den Augen lassen ;-)). Beiseite stellen.

Fenchelgrün abschneiden und anderweitig verwenden. Fenchel halbieren und den Strunk entfernen. In Streifen schneiden. Zuckerschoten von möglichen Stiel-/Blütenansätzen befreien und halbieren.

Reis nach Packungsanleitung garen. Etwas Bratfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin anbraten. Solange braten, bis sie gar sind, aber noch etwas Biss haben. Zuckerschoten, Currypaste, Currypulver und optional Chilipaste dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit etwas Salz würzen. Mit der Kokosmilch ablöschen und kurz etwas einköcheln lassen. Mit Salz + Currypulver abschmecken.

Den Reis auf Tellern anrichten, das Fenchelcurry darüber geben und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen. Guten Appetit! :-)

Tipp: Dazu passt auch gut ein Stück Lachs oder etwas Hähnchenbrust.