

## MANGOLD-KOHLRABI CURRY

DAZU GEKOCHTER REIS

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Kohlrabi	2 Stück	4 Stück
Mangold	350g	700g
Zwiebeln	2 Stück	4 Stück
Ingwer	1 kl. Stück	1 gr. Stückchen
Currypaste	1 EL	2 EL
Naturjoghurt	5 EL	10 EL
Gemüsebrühe	100ml	200ml
Reis	1-2 Portionen	3-4 Portionen
Knoblauch	1 Zehe	2 Zehen

**WEITERE ZUTATEN:** Salz, Pfeffer, Raps-Öl, Asiasalat-Mix.

### ZUBEREITUNG

Reis nach Bedarf und Packungsanleitung kochen.

Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Mangold waschen, vom Stiel trennen und Blätter grob hacken. Die Stiele in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Kohlrabi, Zwiebeln und Mangoldstiele gut anbraten. Ingwer, Knoblauch und Mangoldblätter hinzugeben und nochmals 2 Min. braten. Brühe währenddessen nach Packungsanleitung anrühren. Dann zum Ablöschen in die Pfanne geben. Anschließend Currypaste und Joghurt hinzugeben und einrühren. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Asia-Salat Blätter fein hacken.

Reis und Gemüse auf Tellern anrichten und mit Asia-Salat Blättern garnieren.

Guten Appetit.