

Quitten-Curry mit Basmatireis, vegan

Die Quitten waschen (den Flaum entfernen), am besten unter fließendem Wasser. Die Quitten in 4 Teile schneiden. Blüte, Stiel, Kerngehäuse und evtl. schlechte Stellen entfernen, schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kokosöl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Quitten-Würfel für 3 Minuten auf mittlerer Hitze andünsten.

Currypulver, Kurkuma und Pfeffer dazugeben und alles zusammen weitere 2 Minuten schmoren lassen.

Dann die Kokosmilch, stilles Wasser und Salz dazugeben, alles vermischen und bei geschlossenem Deckel ca. 8 - 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Quitten weich, aber noch bissfest sind.

Den Basmatireis (oder Vollkornreis) nach Packungsvorgabe zubereiten.

Wie auf dem Bild anrichten und servieren. Guten Appetit.



Zutaten für 2 Portionen:

1 kg	Quitten
2	Zwiebeln, ca. 200 g
5 Zehen	Knoblauch
200 ml	Kokosmilch
100 ml	stilles Wasser
1 EL	Kokosöl
1 TL gestrichen	Kurkuma
½ TL	Pfeffer, schwarz
1 EL gestrichen	Currypulver, scharf
½ TL	Himalaya-Salz (oder Steinsalz)
200 g	Basmatireis (oder Vollkornreis)