

# Rezepte zum Nachkochen

Aus unserem METTNAU-Kochbuch „...von Herzen genießen!“



## Wildreis-Gemüse-Pfanne mit Curry und Ingwer



### Zutaten:

200 g Langkornreis oder Parboild Reis (Trockengewicht), 50 g Wildreis, 100 g Kürbiswürfel, 100 g Selleriewürfel, 100 g Zucchini, 100 g Lauch, 2 EL Rapsöl, 150 g Ananaswürfel, 400 ml Kokosmilch (fettarm), 1 Knoblauchzehe, 50 g frischer Ingwer, 1 TL Curry, 1 Prise Cayennepfeffer, 150 g Kichererbsen gegart (Konserve), 2 EL Kokosflocken

### Zubereitung:

- Gemüse waschen und putzen
- Kürbis, Sellerie, Zucchini in kleine Würfel, den Lauch in Scheiben schneiden
- Frischen Ingwer fein reiben
- Den Langkornreis und den Wildreis im Verhältnis 1:2 bei geschlossenem Deckel kochen
- Das Gemüse in Rapsöl anschwitzen und mit der Kokosmilch auffüllen
- Gemüse mit Knoblauch, geriebenem Ingwer, Curry und etwas Cayennepfeffer würzen
- Die Kichererbsen und Ananaswürfel dazugeben und einmal aufkochen lassen
- Anschließend den Reis untermischen
- Mit Kokosflocken bestreuen und anrichten

**Nährwertangabe: 450 kcal**