

## Schneller Kokosreis mit Kurkuma

VORBEREITEN

5  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

1 1/2 Teelöffel Olivenöl  
 1/2 Zwiebel  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Teelöffel gemahlener Ingwer  
 1/2 Teelöffel Salz  
 200 g Reis  
 1 1/2 Teelöffel Kurkuma  
 200 ml Kokosmilch  
 300 ml Wasser  
 1 Handvoll Basilikum

Kurkuma ist meine neue Entdeckung! Der aus Südostasien stammenden Pflanze wird nicht nur eine medizinische Heilwirkung nachgesagt, sie macht sich auch in der Verfeinerung von Speisen hervorragend. Ein weiterer Pluspunkt ist ihre leuchtend gelbe Farbe, die einfach jedes Gericht zum Hingucker macht.

Mit diesem schnellen Reis hast du ganz einfach ein gesundes Gericht auf den Tisch gezaubert, ohne viel Aufwand zu betreiben. Die feinen Aromen aus Ingwer und Kurkuma machen das Gericht ganz besonders schmackhaft. Mit Kokosmilch wird der Reis unfassbar

cremig, sodass eine Sauce nicht notwendig ist. Schnell und gesund - perfekt für den Feierabendhunger!

- 1 -

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 5 Minuten andünsten.

- 2 -

Reis, Kurkuma, Ingwer und Salz in den Topf geben und unter stetigem Rühren 2 Minuten anbraten. Kokosmilch und Wasser dazugeben und aufkochen.

- 3 -

Sobald der Reis kocht, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

- 4 -

Basilikum klein schneiden und unter den Reis mischen.