

Gelbes Weizencurry

So, ihr habt schon ein rotes und ein grünes Curry von mir bekommen. Nun endlich auch ein gelbes mit ganz normalem Currypulver. Dieses Mal ist auch kein Reis drin, aber Weizen geht genau so gut. Und er war eh noch in meiner Vorratskammer weil ich vor wenigen Wochen ein Newsletterrezept mit Weizen gemacht hat.



Zutaten:

200 g Weizenkörner
1 Stange Lauch, in Ringe geschnitten
2 Zucchini, in Halbmonde geschnitten
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
1 rote Paprika, gewürfelt
1,5 EL Currypulver
1 EL Gemüsebrühpulver
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
100 g getrocknete Aprikosen, klein geschnitten
Salz nach Geschmack

1. Weizen mit 500 ml Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.
2. Lauch, Zucchini, Champignons, Paprika, Curry-Pulver und Gemüsebrühe mit ein wenig Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und das ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend Kokosmilch, Weizen und Aprikosen zum Gemüse in die Pfanne geben, alles auf Temperatur bringen und servieren!

Für 4 Portionen