AOK-KochWerkstatt: Mango-Kokos-Curry mit Vollkornreis

Zutaten für 4 Personen	
2	**Paprikaschoten**
½ Bund	**Frühlingszwiebel**
1	**Mango**
300 g	**Vollkornreis**
	Salz
4 TL	**Currypaste**
1 EL	**Rapsöl**
1 Dose	**Kokosmilch**
½	**Zitrone**
	Koriander
	Pfeffer

Zubereitung
Das Gemüse waschen und putzen. Paprika in Stücke schneiden, die Möhren in feine Streifen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Mango vom Kern schneiden und würfeln.

Reis ca. 10 Minuten in Salzwasser garen. In einer Pfanne die Currypaste in Öl andünsten. Paprika, Möhren und Frühlingszwiebel zugeben. Ca. 3 Minuten anbraten und die Kokosmilch angießen. Alles 5-10 Minuten köcheln lassen.

Mango zusammen mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Koriander unter das Curry geben und abschmecken. Zusammen mit dem Vollkornreis anrichten.

Guten Appetit!