

Ofencurry



Ofencurry

1-2 **Zwiebeln** schälen, in Scheiben schneiden und in eine befettete Auflaufform legen, darauf

200g **Reis** (oder Naturreis, gewaschen) verteilen und mit

ca 1 kg **Gemüse** gewaschen und (in Würfel) geschnitten (Kürbis, Erbsen, Karotten,...) bedecken

200 ml **Kokosmilch** +

400 ml **Wasser** +

2 EL **Curry** und

Salz nach Belieben vermischen und damit den Reis und das Gemüse übergießen. Die Form in den Backofen stellen und bei

200 Grad ca 45 Minuten backen. Wer es gerne gehaltvoll hat, kann 200 ml des Wassers auch noch durch Kokosmilch ersetzen. Das ergibt cirka 4 Portionen.

