

Rotes Korma-Gemüse-Curry

mit Basmatireis und Mandelblättchen



ca. 20min



3-4 Personen

Der Name „Korma“ leitet sich vom Hindi-Wort für „schmoren“ ab. Das curryartige Gericht hat seine Wurzeln in der Küche der Moguln des heutigen Indien und Pakistan: Das Fleisch oder Gemüse wird zunächst bei starker Hitze scharf angebraten und dann langsam unter Zugabe von Joghurt oder Kokosmilch gegart. Lerne den Klassiker heute in unserer vegetarischen Variante mit knackigem Gemüse in cremiger K...

Was du von uns bekommst

- frischer Koriander
- Basmatireis
- Kokosmilch
- Korma-Currypaste ⁶
- Mandelblättchen ¹⁵
- rote Paprika
- Karotten
- braune Champignons

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf mit Deckel
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sojabohnen (6), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 19.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** auf niedrigster Stufe abgedeckt ca. 10-12Min. kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



4. Gemüse braten

In derselben Pfanne 1EL Pflanzenöl auf mittlerer bis starker Stufe erhitzen und die **Paprika**, die **Karotten** und die **Pilze** darin ca. 3-5Min. anbraten. Mit Salz würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder eine Bürste säubern und vierteln.



5. Curry zubereiten

Die **Korma-Currypaste** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 1Min. mitbraten. Mit der **Kokosmilch** ablöschen und das **Curry** ca. 4Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben, falls das **Curry** zu dickflüssig wird.



3. Mandeln rösten

Die **Mandelblättchen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell verbrennen! Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Koriander hacken

Den **Koriander** ohne die harten Stängel fein hacken. Das **Curry** mit dem **Basmatireis** anrichten und mit den **gerösteten Mandeln** und nach Geschmack mit **Koriander** garniert servieren.